

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETEPATAN SHOOTING SEPAKBOLA

Alwi Aji Marsaid¹, Rubiyah²

¹Pendidikan Olahraga

²Teknik Komputer

*²) rubiah1209@gmail.com

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. 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. 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. 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.

Kata Kunci: Sepakbola, Olahraga, Permainan.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan (Mahfud, Gumantan, et al., 2020)(Sandika & Mahfud, 2021)(Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). 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. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain terlepas dari faktor kondisi fisik dan taktik sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola (Melyza & Aguss, 2021)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021)(Saputra & Aguss, 2021)(Pratomo & Gumantan, 2021). 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 (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Melyza & Aguss, 2021)(Saputra & Aguss, 2021)(Fahrizqi, 2018)(Aguss, 2020). 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 (Mahfud & Yuliandra, 2020)(Yuliandra & Fahrizqi, 2020)(Nugroho et al., 2021)(Agus & Fahrizqi, 2020). 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 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 (Dermawan & Nugroho, 2020)(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Satria et al., 2020). 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 (Mahfud & Gumantan, 2020)(Gumantan & Fahrizqi, 2020)(Gumantan & Mahfud, 2020). 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 (Sudibyso & Nugroho, 2020) (Handoko & Gumantan, 2021)(Agus, 2019)(Sucipto & Hermawan, 2017). 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 dalam menyajikan program dalam latihan.

KAJIAN PUSTAKA

Shooting

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 (Adrian, 2019)(Palendera & Rizkiono, 2019). 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.

Teknik dasar bermain sepak bola

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 (Qodriani & Kardiansyah, 2018)(Ulfa, 2019)(Febriza & Adrian, 2021)(Puspaningtyas, 2019).

METODE

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. 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan ketepatan shooting pada permainan sepakbola ditujukan agar menghasilkan model-model latihan shooting yang efektif dan lebih bervariasi. Data hasil analisis kebutuhan disajikan melalui beberapa cara yaitu wawancara pelatih sepakbola dan penyebaran kuesioner untuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Data hasil validasi akan disajikan oleh ahli bidang sepakbola dan latihan. Penelitian ini menggunakan instrumen yang berdasarkan dari validasi ahli dalam bidang sepakbola, dan latihan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kelayakan model yang dikembangkan berdasarkan dari hasil konsultasi, penilaian dan masukan dengan beberapa ahli tersebut. Dimulai dari perencanaan model yang dikembangkan dan hasil dari uji coba kelompok kecil sampai dengan uji coba kelompok besar hingga produk hasil pengembangan dinyatakan layak untuk dipublikasikan dan disebarluaskan. Penilaian yang dilakukan oleh expert judgement didasarkan oleh produk yang dikembangkan dan diujicobakan. Produk awal yang disusun akan dinilai oleh ahli yang dikaji berdasarkan keilmuan olahraga, karakteristik subjek dan tujuan yang ingin dicapai. Setelah dilakukan beberapa ujicoba dan konsultasi dengan ahli bidang sepakbola dan latihan didapatkan hasil akhir penilaian kelayakan model oleh ahli. Berikut ini adalah rekapitulasi nilai dari expert judgement.

Tabel 1. Hasil Penilaian Expert Judgement

No	<i>Expert Judgement</i>	Nilai (persentase)
1	Ahli Sepakbola	84 %
2	Ahli Sepakbola	90 %
3	Ahli Latihan	87 %
Rata-rata		87 %

SIMPULAN

Berdasarkan data tersebut yaitu nilai rata-rata yang dihasilkan dari ahli sepakbola, pembelajaran, dan bahasa sebesar 87% sehingga model latihan *shooting* ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan.

REFERENSI

- Adrian, Q. J. (2019). Game Edukasi Pembelajaran Matematika untuk Anak SD Kelas 1 dan 2 Berbasis Android. *Jurnal Teknoinfo*, 13(1), 51–54.
- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Febriza, M. A., & Adrian, Q. J. (2021). PENERAPAN AR DALAM MEDIA PEMBELAJARAN KLASIFIKASI BAKTERI. *Jurnal BIOEDUIN: Program Studi Pendidikan Biologi*, 11(1), 10–18.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.

- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Palendera, Y., & Rizkiono, S. D. (2019). GAME DETEKTIF RESIMEN MAHASISWA BATALYON 209 TEKNOKRAT GAJAH LAMPUNG. *Jurnal Teknoinfo*, 13(1), 46–50.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Puspaningtyas, N. D. (2019). Berpikir Lateral Siswa SD dalam Pembelajaran Matematika. *Mathema: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 24–30.
- Qodriani, L. U., & Kardiansyah, M. Y. (2018). Exploring Culture in Indonesia English Textbook for Secondary Education. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 51–58.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical*

Education, 2(1), 32–36.

- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Sucipto, A., & Hermawan, I. D. (2017). Sistem Layanan Kesehatan Puskesmas menggunakan Framework Yii. *Jurnal Tekno Kompak*, 11(2), 61–65.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Ulfa, M. (2019). Strategi Pre-View, Question, Read, Reflect, Recite, Review (Pq4r) Pada Pemahaman Konsep Matematika. *Mathema: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 48–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.