

Pengembangan Model Latihan Clinic Football Pada Akurasi Shooting Di SSB Garuda Muda Semarang

Ivan Putro Wibowo¹ dan Buyung Kusumawardhana²
email: ivanputrowibowo@gmail.com buyungkusumawardhana@upgris.ac.id
Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

This research is a research development or Research and Development (R&D). This research was conducted in several steps, namely: potential problems, data collection, product design, design validation, design revision, product testing, product revision, usage trial. The development of the training model clinic football for accuracy was shooting first validated by material experts, media experts and 10 athletes for small-scale trials, 40 athletes for large-scale trials. The subject of this research is the SSB Garuda Muda Semarang club. Data collection techniques used in this study by using an instrument in the form of a questionnaire. The technical analysis of this research data is descriptive qualitative and descriptive quantitative percentage. The results showed that the exercise model was very feasible to be used as a soccer game. These results were obtained from the latest validation results of a) material experts by 89% or very feasible; b) media experts by 84% or very decent; c) field trial athletes by 88% or very feasible. Thus, it can be concluded that the training model clinical football has been declared very suitable to be used for accuracy training shooting for soccer players.

Keywords: *Clinic Football, Accuracy Shooting, Practice*

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu: potensi masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian. Pengembangan model latihan *clinic football* untuk akurasi *shooting* terlebih dahulu divalidasi oleh ahli materi, ahli media dan 10 atlet untuk uji coba skala kecil, 40 atlet uji coba skala besar. Subjek penelitian ini adalah klub SSB Garuda Muda Semarang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan instrument berupa angket. teknis analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan sangat layak digunakan sebagai latihan olahraga permainan sepak bola. Hasil tersebut diperoleh dari hasil terakhir validasi a) ahli materi sebesar 89% atau sangat layak; b) ahli media sebesar 84% atau sangat layak; c) atlet uji coba lapangan sebesar 88% atau sangat layak. Dengan demikian, kesimpulan bahwa model latihan *clinic football* telah dinyatakan sangat layak digunakan untuk latihan akurasi *shooting* bagi para pemain cabang olahraga sepak bola.

Kata Kunci: *Clinic Football, Akurasi Shooting, Latihan*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan suatu permainan yang paling digemari di muka bumi pada saat ini, mulai dari anak-anak, dewasa bahkan sampai orang tua sekalipun baik laki-laki dan perempuan. Permainan ini bisa dilakukan dimana saja mulai dari halaman rumah, lorong sempit, dan jalan raya dapat digunakan untuk bermain sepakbola (Anggiat Mangatur Sinaga, 2018:17). Menurut Komarudin (2011: 21) Sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulative.

Kurangnya variasi model latihan yang digunakan pada akurasi shooting di SSB Garuda Muda Semarang. Berdasarkan hasil dari wawancara dengan pelatih dan pengamatan langsung oleh peneliti di SSB Garuda Muda Semarang. Kurangnya peralatan model latihan yang digunakan pada akurasi shooting di SSB Garuda Muda Semarang. Model latihan yang digunakan oleh moalifc sangat bervariasi dan modern sebagai referensi peneliti dalam pembuatan model latihan, akan tetapi kurang efektif apabila diterapkan untuk anak-anak SSB karena tingkat kesulitan dari model latihan moalifc terlalu sulit. Model latihan *moalifc* dikhususkan bagi pemain yang sudah profesional. Maka dari itu peneliti melakukan pengembangan model latihan yang bervariasi akan tetapi mudah dipahami dan diterapkan bagi anak-anak SSB pada saat latihan. Dari model latihan moalifc sedikit dirubah cara pelaksanaannya untuk mempermudah para pemain ketika melakukan model latihan yang diterapkan.

Maka dari itu peneliti ingin mengembangkan model latihan akurasi *shooting* yang dinamakan *clinic football*. Di *clinic football* ada beberapa macam variasi latihan seperti latihan *shooting* kombinasi *passing*, *shooting* kombinasi *dribbling*, latihan *shooting* kombinasi *kontrol* bola, latihan *shooting* kombinasi latihan kelincahan, dan latihan *shooting* kombinasi dengan *heading*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*research and development*). Menurut Sugiyono (2012: 407), metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Dengan kata lain, untuk menghasilkan produk tertentu diperlukan analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan

produk tersebut. Sedangkan Menurut Gall & Borg (2003, p.569) research and development merupakan metode penelitian yang digunakan untuk membentuk produk dan prosedur baru, yang kemudian diuji di lapangan, dievaluasi, dan disaring secara sistematis sampai memenuhi kriteria keefektifan, kualitas, atau standar yang sama secara spesifik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang ini di desain dan diproduksi menjadi sebuah produk awal berupa model latihan yang digunakan dalam permainan sepak bola. Proses pengembangan melalui prosedur penelitian dan pengembangan. Setelah produk awal dihasilkan maka perlu evaluasi kepada para ahli melalui validasi ahli dan perlu diuji cobakan kepada atlet. Tahap evaluasi dilakukan pada ahli materi dan ahli media. Selanjutnya tahap penelitian dilakukan dengan uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar.

Proses validasi ahli materi menghasilkan data yang dapat digunakan untuk revisi produk awal. Dalam proses validasi ahli materi ini peneliti menggunakan dua tahap yaitu tahap I dan tahap II. Data validasi tahap I dijadikan dasar untuk revisi produk untuk menyempurnakan hingga produk siap digunakan untuk uji coba. Setelah selesai validasi ahli materi, maka selanjutnya segera ke ahli media. Dari ahli media didapat data, saran dan masukan untuk memperbaiki tampilan dan kualitas yang sedang dikembangkan. Dalam proses validasi media peneliti melalui dua tahap yaitu tahap I, tahap II. Data validasi ahli media tahap 1 dijadikan dasar untuk merevisi produk. Setelah selesai revisi yang pertama divalidasi lagi hingga produk siap digunakan untuk uji coba. Uji coba dilakukan dengan dua tahap, yaitu tahap uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar.

Kualitas “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” ini termasuk dalam kriteria “Layak” pertanyaan tersebut dapat dibuktikan dari analisis penilaian “Layak” dari kedua ahli baik itu ahli materi dan ahli media, serta dalam penilaian uji coba skala kecil, dan skala besar. Atlet merasa senang dan antusias dengan adanya produk ini karena responden tertarik untuk mencoba mengoperasionalkan, produk ini dapat disebar luaskan untuk latihan sepak bola. Hasil pengujian dapat dijabarkan dalam pembahasan berikut:

1. Pengujian kepada ahli materi

Hasil uji angket kepada ahli materi menunjukkan tingkat relevansi ke dalam materi sebesar 89% yang berarti bahwa kepelatihan yang ada dalam penelitian “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” ini layak digunakan dalam latihan kedepan.

2. Pengujian kepada ahli media

Hasil uji angket yang dilakukan kepada ahli media menunjukkan tingkat kelayakan penelitian sebesar 84% yang berarti penelitian “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” layak digunakan dalam latihan ke depan.

3. Pengujian kepada responden atau atlet

a. Uji coba skala kecil SSB Garuda Muda Semarang

Hasil angket responden mengenai penelitian “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” menunjukkan bahwa untuk penilaian tentang aspek materi dan aspek desain alat sebesar 89% yang dikategorikan “Layak” yang dapat dikategorikan model latihan tersebut layak untuk diuji cobakan ke tahap berikutnya.

b. Uji coba skala besar tim SSB Garuda Muda Semarang

Hasil uji coba skala besar angket pemain atau responden mengenai penelitian “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” menunjukkan penilaian tentang aspek materi dan aspek desain alat sebesar 88% yang dikategorikan “Layak”.

4. Analisis Kelebihan Dan Kekurangan Model Latihan

Setelah melalui uji coba produk (skala kecil, dan skala besar) maka dapat dijabarkan kelebihan dan kekurangan penelitian “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” sebagai berikut.

1. Kelebihan model latihan adalah sebagai berikut: (a) Memberikan efisien serta efekifitas kepada pelatih pada saat memberikan latihan, (b) Memberikan varian

baru dalam latihan, (c) Dapat membantu pelatih dalam melatih atlet dengan cara berbeda.

2. Kekurangan model latihan ini adalah sebagai berikut: Alat yang digunakan kurang praktis karena menggunakan berbagai macam alat yang digunakan, sehingga pada saat membawa alat ke lapangan sedikit kerepotan.

5. Analisis Perbedaan Model Latihan Moalifc Dengan Clinic Football

Berikut perbedaan model latihan moalifc dengan model latihan clinic football.

- a. Pada latihan *shooting* kombinasi *dribbling* perbedaan terletak pada jarak akurasi *shooting*, alat target yang digunakan, dan gerakan *shooting* yang dilakukan. Pada latihan moalifc jarak akurasi *shooting* terlalu dekat dengan target, target berjumlah 4, dan gerakan *shooting* yang dilakukan dengan cara membalikkan badan terlebih dahulu, sedangkan pada latihan *clinic football* yang dikembangkan peneliti jarak *shooting* dengan target lebih jauh, target berjumlah 2, dan pada saat melakukan gerakan *shooting* tanpa membalikkan badan.
- b. Pada latihan *shooting* kombinasi *passing* perbedaan terletak pada jarak *shooting*, alat target, dan posisi gerakan. Pada latihan *moalifc* alat target yang digunakan berjumlah 4, dan posisi badan pemain pada saat melakukan gerakan menghadap ke gawang, sedangkan pada latihan *clinic football* alat target yang digunakan berjumlah 2, posisi pemain pada saat melakukan gerakan menyamping.
- c. Pada latihan *shooting* kombinasi *agility* perbedaan terletak pada gerakan *shooting*, pada latihan moalifc menggunakan 2 bola dan pemain memutar badan terlebih dahulu pada saat melakukan *shooting*, sedangkan pada latihan *clinic football* menggunakan 1 bola dan pemain langsung melakukan gerakan *shooting*.

- d. Pada latihan *shooting* kombinasi *heading* perbedaan terletak pada gerakan yang dilakukan pemain, pada latihan *moalifc* disertai dengan *mendribling* bola terlebih dahulu dan gerakan melewati lintasan dengan cara mengangkat salah satu kaki terlebih dahulu, sedangkan pada latihan *clinic football* tidak disertai *dribbling* bola terlebih dahulu pada saat akan melakukan gerakan *shooting*, dan pada saat melewati lintasan hanya memutar lintasan yang sudah disediakan.
- e. Pada latihan *shooting* kombinasi *control* perbedaan terletak pada gerakan *shooting*. Pada latihan *moalifc* tanpa disertai dengan gerakan *shooting*, sedangkan pada latihan *clinic football* ditambah dengan gerakan *shooting*.

Perbedaan dasar antara latihan *moalifc* dan *clinic football* adalah latihan dari *moalifc* yang kurang cocok bagi pemain SSB dikembangkan kembali pada latihan *clinic football* agar para pemain tidak merasa kesulitan ketika melakukan gerakan.

6. Analisis Prespektif Pengembangan Model Latihan *Clinic Football*

Sebelum adanya penelitian pengembangan model latihan *clinic football* untuk latihan akurasi *shooting*, belum ada penelitian yang mengembangkan mengenai model latihan dengan menggunakan kombinasi antar teknik dan peralatan yang digunakan. Dari hasil analisis “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” selama uji coba produk dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Responden atau Atlet

- (1) Responden atau atlet termotivasi melalui penelitian “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” yang dapat digunakan sebagai latihan yang efektif.
- (2) Atlet dapat berlatih dengan maksimal.

b. Pelatih

Pelatih akan lebih terbantu dalam kegiatan melatih atlet. Dengan pemanfaatan model latihan ini pelatih lebih mudah dalam memberikan materi untuk menunjang peningkatan atlet dalam hal teknik dalam permainan sepak bola. Karena latihan ini menggabungkan berbagai macam teknik yang ada di dalam permainan sepak bola.

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian ini adalah terciptanya model latihan yang bernama clinic football yang bertujuan sebagai materi latihan dalam cabang olahraga permainan sepak bola. Berdasarkan hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan *Clinic Football* Pada Akurasi *Shooting* di SSB Garuda Muda Semarang” dikategorikan sangat layak digunakan sebagai model latihan dalam kepelatihan olahraga sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi, yaitu 89% dan ahli media 84% serta berdasarkan uji coba lapangan yaitu 88%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rokhim. (2008). *Bermain Sepak bola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Agus Salim. (2008). *"Buku Pintar Sepakbola"*. Bandung: Nuansa.
- Agus Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY. Yoga Lucky Bimanggara 2016 hal 10-11.
- Arikunto Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Batty, Eric. 2011. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir jaya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Firzani Hendri. (2010). *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta: Erlangga.

Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational research: an introduction, 7th ed.* New York: Pearson Education, Inc.

Harsono.(2017).*Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). *The role and development of sprinting speed in soccer*. International Journal of Sports Physiology and Performance.

Herwin. (2004). "*Keterampilan Sepakbola Dasar.*"*Diklat*. Yogyakarta: FIK UNY
Yoga Lucky Bimanggara.

Juari, Wagino, dan Sukiri. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Koger Robert. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepabola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Komarudin. (2011). *Dasar Gerak*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Kustandi Cecep. (2011). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*. Bogor.

Luxbacher A. Joseph. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.

Mielka Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Pakar Raya Human Kinetics.

Muhajir. 2013. *Penjasorkes Katalog Perpustakaan Nasional*. Jakarta: Yudistira.

Nurchahyo Dwi Edo. (2018). *Pengembangan Variasi Shooting Dalam Sepak Bola*. Yogyakarta : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Pfirmsmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). *Analysis of injury incidences in male professional adult and elite youth soccer players: A systematic review*. *Journal of Athletic Training*.

R. Soeyono. (2005). *Buku ajar ketrampilan sepakbola 1*. Semarang : UNNES.

Sadiman S. Arief. (2012). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekkom Dikbud dan PT Raja Grafindo Persada.

Sinaga Mangantur Anggiat. (2018). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 2 Palembang*. Palembang : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sriwijaya.

Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.Yoga Lucky Bimanggara 2016 hal 17.

Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.

Wiarso, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.