

BAB II

KAJIAN TEORITIK

2.1. Konsep Pengembangan Model

Konsep pengembangan model adalah sesuatu yang menggambarkan adanya pola berpikir. Sebuah model biasanya menggambarkan keseluruhan konsep saling berkaitan, dengan kata lain model juga dapat di pandang sebagai upaya dan untuk mengkonkretkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah analogi dan representasi dari variabel-variabel yang terdapat dalam teori tersebut. dalam penelitian R & D terdapat model yang dapat digunakan sebagai panduan dalam mengembangkan suatu produk diantaranya Sugioyono mengemukakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji ke efektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji ke efektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji ke efektifan produk tersebut, jadi penelitian dan pengembangan bersifat longitudinal. Dalam penelitian ini penulis ingin mengembangkan sebuah variasi latihan *shooting* sepakbola. Produk ini di buat dengan tujuan untuk membantu pemain melakukan latihan *shooting* sepakbola. Variasi latihan ini dibuat untuk memberikan bentuk latihan yang mempermudah pemain tersebut untuk melakukan *shooting* sepakbola ke arah gawang lawan. Setelah penulis memberikan gambaran variasi latihan *shooting* sepakbola kemudian meminta kepada pelatih dan dosen pembimbing untuk memvalidasi variasi latihan *shooting*

sepakbola yang akan di jadikan produk. Produk yang akan di validasi nantinya apabila ada kekurangan atau kelemahan maka produk tersebut akan direvisi kemudian diperbaiki sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan.

2.2. Pengembangan

Menurut Sugiyono (2011:407) menyatakan metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jadi penelitian dan pengembangan bersifat longitudinal (bertahap bisa *multy years*).

Pengembangan adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah dari proses ini biasanya disebut sebagai siklus R&D, yang terdiri dari mempelajari temuan penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan ini, bidang pengujian dalam pengaturan di mana ia akan digunakan akhirnya, dan merevisinya untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan dalam tahap mengajukan pengujian. Dalam program yang lebih ketat dari R&D, siklus ini diulang sampai bidang-data uji menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi tujuan perilaku di definisikan). (Borg and Gall, 1983: 772). Metode yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan.

Dikemukakan oleh Nusa Putra (2011:72). Pengembangan merupakan penggunaan ilmu atau penguasaan teknis dalam rangka memproduksi bahan baru atau peralatan, produk dan jasa yang ditingkatkan secara substansial untuk proses atau sistem baru, sebelum dimulainya produksi komersial atau aplikasi komersial, atau untuk meningkatkan secara substansial apa yang sudah diproduksi atau digunakan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat dipahami bahwa pengembangan adalah sebuah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) untuk memvalidasi sebuah produk media pembelajaran, pendidikan alat olahraga dan lain-lain penelitian pengembangan bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut.

2.3. Model yang Dikembangkan

Model yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah variasi latihan *shooting* sepakbola yang mana variasi latihan ini dapat membantu pemain sepakbola melakukan latihan *shooting* sepakbola dengan mudah. Variasi latihan ini dibuat oleh penulis menyesuaikan keadaan saat dalam pertandingan agar pemain tersebut dapat terbiasa melakukannya. Adapun model variasi latihan yang dirancang oleh penulis adalah; *shooting underpressure*, *shooting* dengan bola *crew pass*, penetrasi *shooting* dan *shooting* bola acak.

Model pengembangan Alessi dan Trollip (2001) memiliki tiga tahapan yaitu *planning, design, and development*. Ketiga tahapan tersebut mempunyai komponen-komponen pada tiap tahapannya. Komponen tersebut yaitu standar,

evaluasi berkelanjutan dan manajemen proyek. Model pengembangan tersebut dapat menjadi acuan dalam menghasilkan produk yang efektif karena tahapannya cukup sederhana dan pada tiap tahapannya terdapat komponen-komponen yang dijelaskan secara detail atau terperinci. Model pengembangan Alessi dan Trollip sangat cocok digunakan untuk mengembangkan suatu modul pembelajaran yang interaktif karena model pengembangan ini menjelaskan komponen-komponen variasi latihan *shooting* sepakbola seperti teks, gambar, animasi, dan video.

Model pengembangan Alessi dan Trollip (2001) memiliki tiga tahapan yaitu *planning, design, and development*. Ketiga tahapan tersebut mempunyai komponen-komponen pada tiap tahapannya. Komponen tersebut yaitu standar, evaluasi berkelanjutan dan manajemen proyek. Model pengembangan tersebut dapat menjadi acuan dalam menghasilkan produk yang efektif karena tahapannya cukup sederhana dan pada tiap tahapannya terdapat komponen-komponen yang dijelaskan secara detail atau terperinci. Model pengembangan Alessi dan Trollip sangat cocok digunakan untuk mengembangkan suatu modul pembelajaran dan alat olahraga yang interaktif karena model pengembangan ini menjelaskan komponen-komponen multimedia seperti teks, gambar, animasi, dan video.

Metode penelitian dan pengembangan dalam bahasa Inggris yaitu *Research and Development* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011:297). Untuk menghasilkan sebuah produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian

untuk menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada model Borg dan Gall, yaitu:

1. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. Langkah awal ini dilakukan untuk analisis kebutuhan yang bertujuan untuk menentukan apakah model sarana pembelajaran yang dibuat memang dibutuhkan atau tidak.
2. Mengembangkan bentuk produk awal yaitu membuat variasi latihan *shooting* sepakbola.
3. Evaluasi produk awal yang sudah dibuat, dengan menggunakan seorang ahli. Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil dengan menggunakan lembar evaluasi, kuesionar, dan konsultasi yang selanjutnya hasilnya dianalisis.
4. Melakukan revisi produk pertama dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
5. Uji coba skala besar di lapangan dengan melakukan variasi latihan *shooting* sepakbola yang sudah direvisi atau hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
6. Merevisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba lapangan.
7. Hasil akhir berupa variasi *shooting* sepakbola yang telah melalui revisi uji lapangan.

2.4. Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh anak – anak, terutama anak laki – laki. Bermain sepakbola dapat di lakukan di lapangan atau di halaman sekolah. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, kita harus mengerti dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola. (Suyatno, 2010:13)

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang di mainkan oleh dua tim yang masing – masing beranggotakan 11 orang (kesebelasan) memasuki abad- 21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara yang menjadikan olahraga sepak bola ini menjadi populer di dunia. <http://www.slideshare.net/Ricky77Suu/pengertian-sepak-bola-aturan-dan-teknik-dasar-permainan> (diakses pada tanggal 4 Maret 2020).

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola saat ini. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri 11 pemain. Oleh karena itu, satu regu di dalam permainan sepakbola dinamakan dengan kesebelasan, biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak yang lama waktunya adalah 2 x 45 menit dengan waktu istirahat selama 15 menit di antara dua babak tersebut mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan, suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila dapat memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak atau kemasukan bola lebih sedikit jika di bandingkan dengan lawannya (Muhajir, 2007: 2).

Permainan sepakbola di pimpin oleh seorang wasit dan dua orang penjaga garis, permainan dimulai dengan tendangan pertama oleh satu tim. Setiap pemain

boleh menggunakan kaki, paha, dada, dan perut untuk menghentikan, mengontrol, menggiring, dan mengoper bola. Anggota badan yang tidak boleh digunakan adalah tangan. Jika boleh menyentuh tangan, dinyatakan *hands ball* dan di berikan hukuman tendangan dari lawan, tangan dalam permainan sepakbola hanya digunakan untuk melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) apabila bola keluar lapangan (*out*) lemparan ke dalam di lakukan di garis samping tempat bola keluar. Akan tetapi, jika bola keluar di garis gawang harus di lakukan tendangan pojok di berikan kepada lawan karena bola keluar garis gawang oleh tim yang bertahan. Dalam permainan sepak bola dituntut sportivitas yang tinggi serta kerja sama tim yang baik. Selama permainan tidak boleh menjegal, memegangi, menendang dan mendorong lawan. Tidak boleh mengumpat dengan kata – kata kotor kepada lawan atau wasit. Jika ketentuan itu di langgar, akan diberikan hukuman berupa tendangan bebas, kartu kuning sebagai tanda peringatan, atau kartu merah sebagai tanda keluar dari permainan. Hukuman diberikan oleh wasit yang memimpin (Hananto dkk, 2007: 79).

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat di pahami bahwa sepakbola adalah olahraga yang digemari semua kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, olahraga sepakbola memiliki peraturan yang baku dan sudah ditetapkan dan harus dipatuhi olahraga sepakbola adalah olahraga pemersatu bangsa dan negara baik di tingkat nasional maupun internasional.

2.4.1. Teknik Menembak Ke gawang (*Shooting*)

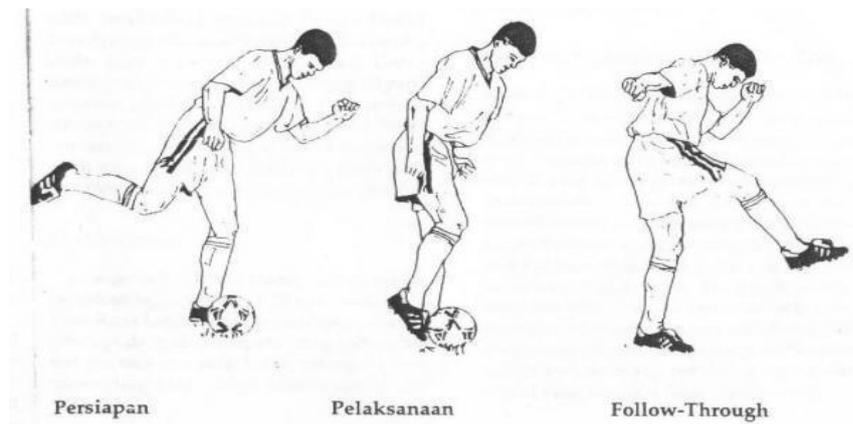
Teknik menembak bola ke gawang merupakan unsur yang paling penting dalam suatu permainan sepakbola bahkan oleh semua jenis cabang olahraga permainan. Karena mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan utama untuk memenangkan pertandingan, dalam pelaksanaannya teknik ini bisa dilakukan dengan menggunakan kaki kiri atau kaki kanan sesuai dengan kebutuhan pada pemain saat dalam pertandingan. Gerakan diawali dengan menarik salah satu kaki (melakukan tembakan dengan kaki kanan) kebelakang rilek. Kaki kiri ditekuk kedepan dan berguna sebagai titik berat badan yang menopang seluruh berat badan dengan kata lain sebagai tumpuan. Kemudian ayunkan kaki ke depan menuju bola yang akan di tendang (Rachmat, 2009:34).

Teknik menembak bola ke gawang dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Persiapkan bola dengan sisi kaki luar bagian depan sebesar 45^0 ke arah samping depan.
2. Langkahkan kaki ke arah bola yang sudah dipersiapkan, lalu tanamkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang bola beberapa inci di samping bola.
3. Arahkan pinggul ke arah sasaran sambil mengayunkan kaki.
4. Kaki hendaknya ditekuk ke depan sehingga bagian tengah kaki menyentuh bagian tengah bola saat bola ditendang. Pastikan pergelangan kaki (*ankle*) terkunci sehingga kaki tidak lemas saat menyentuh bola.
5. Demi mengoptimalkan kerasnya tendangan, pastikan ayunan kaki tidak terhenti ditengah jalan melainkan terus di ayunkan ke depan. pastikan kaki tetap menekuk ke depan selama proses ini berlangsung.

Prinsip-prinsip dasar *shooting* sepakbola lainnya dapat di jabarkan sebagai berikut:

1. Pertama-tama penting sekali bagi pemain yang akan melakukan tendangan untuk memiliki positif attitude atau rasa optimisme yang tinggi tentang tendangannya. Pemain harus diajar untuk selalu percaya diri dan optimis saat melakukan tendangan.
2. Selain positif attitude pemain juga harus memiliki agresif attitude atau watak agresif saat melakukan *shooting*. Jangan eksekusi tendangan dengan lembek atau setengah hati. Lakukan tendangan dengan PASTI.
3. Tentukan arah *shooting* secepat mungkin. Keterlambatan dalam menentukan arah tendangan akan mengakibatkan keragu-raguan dan memudahkan kiper untuk mengantisipasi tendangan.
4. Apabila berhadapan dengan kiper secara 1 v 1 lakukan tendangan di saat kiper masih bergerak. Dengan kata lain, lakukan tembakan sewaktu kiper masih belum sempat melakukan tumpuan. Idealnya saat situasi memungkinkan pemain terlebih dahulu menekuk bola ke kiri atau kanan sebelum melakukan tendangan. Dengan demikian bola melewati jangkauan kiper sangat besar karena dengan menekuk bola ke kiri dan ke kanan posisi kiper yang salah.



Gambar 2.4.1. Teknik Menembak Bola (*Shooting*)
(Sumber: Sahadi, 2011:57)

2.4.2. Latihan

Menurut Harsono (1988:10) latihan adalah “Proses yang sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah jumlah beban latihan untuk mencapai suatu tujuan”. Bompa (1994:101) “latihan adalah sebagai kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu lama, sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, dengan tujuan untuk membentuk fungsi fisiologi dan psikologis yang memenuhi syarat untuk tugas-tugas kegiatan olahraga”.

Untuk memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan sedangkan menurut Bompa (1994:39) tujuan latihan ada 9 macam yaitu: (1) untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, (2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik

khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga, (3) untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, (4) untuk memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting, (5) untuk kualitas kemauan melalui latihan yang menandai dari kebiasaan latihan, (6) untuk menjamin dan memelihara persiapan optimal dari beberapa cabang olahraga, (7) untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki atlet, (8) untuk mencegah dan mengambil tindakan pencegahan dan juga harus meningkatkan fleksibilitas pada tahap yang diperlukan untuk pelaksanaan gerak yang dibutuhkan, memperkuat otot tendon dan ligamen, (9) untuk memperkaya pengetahuan secara teori bagi setiap atlet dengan memperhatikan dasar secara fisiologi dan psikologi dari latihan.

Berdasarkan uraian para ahli di atas, dapat dipahami bahwa latihan olahraga suatu proses yang disusun secara teratur dan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan berkesinambungan yang disesuaikan dengan fisik individu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Beberapa prinsip-prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman oleh siapapun yang ingin meningkatkan fisik serta prestasi dalam olahraga sebagai berikut:

Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau pemain. Pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan merupakan suatu bagian penting dalam sebuah proses pembinaan dan latihan yang seharusnya dimiliki oleh setiap pelatih.

Adapun prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

1. Prinsip Superkompensasi

Superkompensasi merupakan prinsip dasar yang sangat penting untuk meningkatkan suatu kemampuan prestasi. Menurut R othig dalam Syafruddin (2011:164) “Superkompensasi merupakan fase pemulihan sumber energi yang dipergunakan setelah suatu pembebanan yang melewati kemampuan awal dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan prestasi”.

Proses superkompensasi pembebanan dan pemulihan harus seimbang. Ketika latihan penggunaan energi dapat menimbulkan suatu kelelahan yang mengakibatkan menurunnya kemampuan fungsi tubuh. Untuk membangun kembali energi yang terpakai diperlukan suatu fase pemulihan. Lama fase pemulihan yang diberikan tergantung dari intensitas dan durasi pembebanan latihan. Apabila fase pemulihan terlalu pendek waktunya maka superkompensasi yang diharapkan tidak akan diperoleh.

Dalam pertandingan superkompensasi harus bisa dilakukan pemain dengan baik. Fase itu terjadi ketika istirahat babak pertama, di mana pemain punya kesempatan untuk pemulihan energi yang habis di babak pertama. Ketika terjadi pelanggaran, bola keluar lapangan atau pergantian pemain bisa dimanfaatkan untuk masa pemulihan, pertandingan terhenti sekian detik, pemain bisa melakukan pemulihan walau itu tidak maksimal. Untuk mendapatkan proses adaptasi yang diinginkan perlunya latihan secara kontinyu yang meningkat dari kemampuan pembebanan awal. Dalam prinsip ini perlu meningkatkan pembebanan yang diberi saat awal latihan.

2. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih merupakan salah satu prinsip latihan yang penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Menurut Syafruddin (2011:166) “Prinsip ini lebih menekankan kepada peningkatan beban latihan yang diberikan kepada pemain berdasarkan kemampuan pemain pada saat latihan”. Prinsip *overload* dilakukan jika ingin meraih suatu peningkatan kemampuan secara tetap. Tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi pemain akan meningkat. Seperti yang dikemukakan Harsono (1988:104) “Satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem *overload* adalah untuk jangan memberikan beban yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh pemain”.

Berdasarkan hal di atas, untuk menerapkan sistem *overload* adalah dengan tidak memberikan beban latihan yang terlalu berat, hal yang perlu diperhatikan yakni pada variasi setiap aktivitas latihan. Variasi dilakukan dalam aktivitas latihan agar tidak terjadi kebosanan oleh seorang pemain. Dengan penambahan beban, melalui suatu proses adaptasi, variasi bentuk aktivitas latihan merupakan hal yang sangat menarik yang mampu meningkatkan motivasi seorang pemain, sehingga mereka tidak begitu terbebani.

3. Prinsip Variasi Beban

Latihan yang dilakspemmainan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga pemain. Masa-masa latihan yang lama ini bagi pemain sering kali membosankan. Pelatih harus memikirkan bagaimana agar pemain tidak bosan. Menurut Harsono (1988:121) “Untuk mencegah kemungkinan timbulnya

kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

Dalam suatu pertandingan tak selamanya pemain menghadapi lawan dengan kekuatan yang sama, terkadang pemain menghadapi lawan yang lemah dan adakalanya menghadapi lawan yang berat. Situasi seperti ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam situasi latihan. Pelatih memberikan beban latihan sesuai dengan lawan yang akan dihadapi. Berdasarkan hal tersebut, seorang pelatih harus kreatif dan inovatif dalam menerapkan variasi-variasi latihan agar pemain tidak bosan menjalani proses latihan. Ketika pemain bosan, maka ia tidak punya motivasi sehingga akan berdampak negatif terhadap prestasi yang ingin dicapai.

4. Prinsip Periodisasi

Prinsip periodisasi berkaitan dengan perencanaan latihan yang disesuaikan pada waktu periode-periode tertentu. Menurut Syafruddin (2011:167) “Periodisasi atau pentahapan tersebut dapat juga diartikan dengan fase atau masa seperti fase persiapan, masa kompetisi, masa transisi dan lain sebagainya”. Prinsip ini berkaitan dengan kalender pertandingan, jadi persiapan pemain harus dijadwalkan berdasarkan kapan pertandingan akan dilaksanakan.

Prinsip periodisasi perlu dilakukan agar tujuan pencapaian prestasi dapat optimal melalui pertimbangan dan ketentuan-ketentuan dalam proses latihan. Dalam hal ini Syafruddin (2011:168) membagi periodisasi latihan sepanjang tahun sebagai berikut:

- a. Periode persiapan, yaitu periode di mana dicapainya persyaratan-persyaratan untuk prestasi puncak.

- b. Periode kompetisi/pertandingan, yaitu periode di mana prestasi yang diraih diterapkan dalam kompetisi/pertandingan/perlombaan dan dipertahankan.
- c. Periode transisi (periode peralihan), yaitu periode di mana terjadi penurunan prestasi puncak secara sadar, selain itu, bertujuan untuk membantu pemulihan dan rileksasi secara aktif.

Dari pendapat di atas, dapat kita simpulkan bahwa untuk menentukan periode latihan harus diketahui bahwa prestasi dibentuk secara lambat untuk dapat dipertahankan. Pencapaian prestasi puncak harus menjalani tahapan-tahapan tertentu. Tahapan-tahapan antara pemain amatir dan profesional tentu berbeda. Pemain profesional yang berkompetisi di level profesional memiliki jadwal yang terstruktur sehingga pelatih mudah mengatur jadwal latihan. Sedangkan pemain amatir lebih banyak bermain di level bawah bahkan turnamen antar kampung yang jadwalnya terkadang tidak jelas, sehingga pentahapan latihan seakan sulit diatur oleh pelatih. Walaupun demikian, memahami prinsip ini akan memudahkan dalam proses pencapaian prestasi secara berkonsep dan secara bertahap harus dilalui oleh pemain agar prestasi yang diperoleh bisa dipertahankan dengan baik.

5. Prinsip Individualisasi

Prinsip ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik. Harsono (1988:112) mengemukakan prinsip individualisasi sebagai berikut :

“Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhususan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya

berlatih, tingkat kebugaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi pemain”.

Berdasarkan hal tersebut, maka pembebanan latihan untuk seorang pemain sepakbola akan berbeda dengan pemain lainnya. Pemain profesional akan berbeda dengan pemain amatir.

Berkaitan dengan ini Bompa dalam Harsono (1988:114) bahwa kemampuan usaha pemain tergantung dari beberapa faktor:

- a. Usia biologis dan kronologis pemain.
- b. Pengalaman dalam melakukan olahraga.
- c. Kemampuan kerja dan prestasi individu.
- d. Status kesehatannya juga menentukan batas kemampuan berlatih pemain.
- e. Faktor-faktor di luar latihan yang dapat mempengaruhi pemulihan kondisi pemain dalam latihan.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki perbedaan, dan ini berhubungan langsung dengan program latihan yang akan dibuat oleh pelatih. Faktor usia merupakan hal dasar yang menjadi patokan, bagaimana memberikan suatu beban latihan kepada pemain-pemain, remaja, dewasa, dan orang tua. Pengalaman akan berdampak pada penampilan seorang pemain, bagaimana level pemain tersebut apakah pemula, amatir, atau profesional sehingga kebutuhan akan beban latihan akan berbeda-beda. Tingkat kesehatan adalah hal penting, seorang pemain yang memiliki penyakit, secara diagnosa tidak akan mampu memperoleh prestasi seperti pemain yang sehat. Hal yang tidak kalah penting adalah faktor di luar

latihan yang dapat mempengaruhi baik itu latar belakang pendidikan, lingkungan, keluarga, maupun teman sampai kepada hal yang bersifat personal.

2.4.3. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan dengan yang di rancang oleh pelatih dengan berbagai bentuk latihan dengan tujuan mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih. Seorang pelatih harus pandai dan menerapkan variasi dalam latihan. Di dalam latihan variasi dapat pula dibentuk permainan dengan bola, permainan dan lain sebagainya. (Harsono, 2015:78).

Variasi latihan adalah salah satu bentuk latihan untuk teknik dasar sepakbola agar tidak merasa bosan dan jenuh saat latihan. Variasi latihan di berikan pelatih agar setiap pemain dapat menikmati latihan-latihan disetiap sesinya.

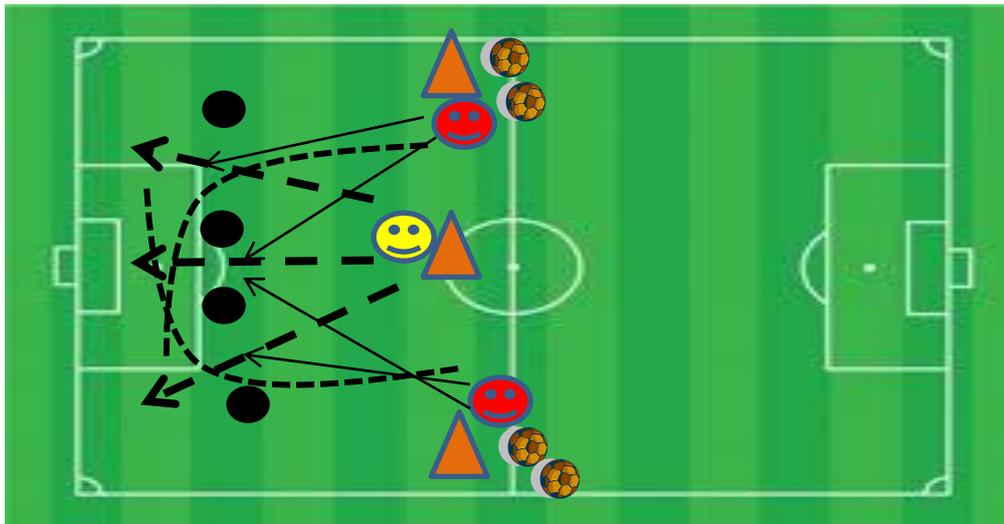
Berdasarkan pendapat di atas maka dapat dipahami bahwa variasi latihan adalah suatu program latihan yang di rancang oleh pelatih agar setiap sesi latihan yang dilakukan pemain sepakbola tidak merasa bosan dan jenuh saat sesi latihan yang dirasa oleh pemain tersebut itu-itu saja.

2.4.4. Pengembangan Variasi Latihan *Shooting*

Beberapa bentuk variasi latihan *shooting* yang di rencanakan oleh penulis yang bertujuan agar pemain dapat melatih akurasi tembakan ke arah gawang. Adapun bentuk variasi latihan *shooting* yang penulis rencanakan tersebut diantaranya adalah :

1. *Shooting* dengan bola *crew pass*

Shooting dengan bola *crew pass* salah satu bentuk latihan dengan arah bola diagonal membelah pertahanan dengan bola yang melewati di antara kedua pemain bertahan kemudian pemain menyerang melakukan tembakan dengan keras ke arah gawang dengan langsung tanpa ada gangguan dari pemain bertahan atau garis offside. Latihan ini dilakukan dengan jumlah 7 pemain atau bisa menggunakan kune. 7 pemain akan di beri posisi yang menyesuaikan bentuk latihan yaitu 4 orang sebagai pemain bertahan yang posisinya sejajar kemudian 2 pemain menjadi pengumpan bola, 1 pemain lagi sebagai pemain penyerang yang akan melakukan *shooting* ke gawang. Pemain yang mengumpan bola arah bola boleh di lakukan dengan cara mendatar menyusur tanah dan boleh juga dilakukan dengan cara melambung. Yang paling terpenting bola harus dapat melewati pemain bertahan.



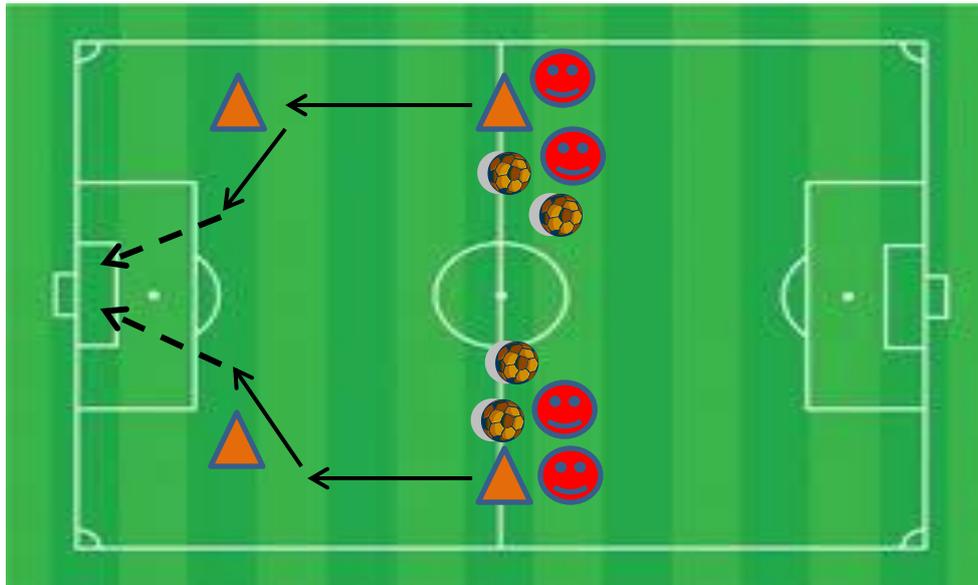
Gambar 1. *Shooting* dengan Bola *Through Pass*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan :

	: Pemain Penyerang		: Arah Bola Datar
	: Pemain Pengumpan		: Arah Bola Melambung
	: Kune		: Arah Lari Penyerang
	: Pemain Bertahan		

2. Penetrasi *Shooting*

Penetrasi *Shooting* salah satu variasi latihan *shooting* sepakbola yang dilakukan dengan cara berlari sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi tanpa ada hambatan atau gangguan dari lawan. Latihan penetrasi *shooting* ini dilakukan dengan jumlah pemain yaitu 12 orang dengan di bagi 2 kelompok, satu kelompok melakukan dari sisi pinggir kanan lapangan sedangkan satu kelompok lagi dari sisi sebelah kiri lapangan. Kelompok dari sisi kanan lapangan melakukan lari sambil menggiring bola dengan kecepatan yang maksimal kemudian mengubah arah bola kekiri dan melakukan *shooting* ke gawang dengan kaki kiri, begitu juga sebaliknya pemain dari sisi sebelah kiri lapangan juga melakukan penetrasi dengan kecepatan maksimal kemudian mengubah arah bola ke arah kanan lalu melakukan *shooting* ke arah gawang dengan kaki kanan. latihan ini menggunakan kune dan bola, kune yang di gunakan 4 buah dengan jarak penetrasi kurang lebih 25 meter dari gawang serta menggunakan bola kurang lebih 12 bola jadi setiap pemain memiliki bolanya sendiri.



Gambar 2. *Shooting* Penetrasi
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan :



: Kone

- - - - -> : Arah *Shooting*



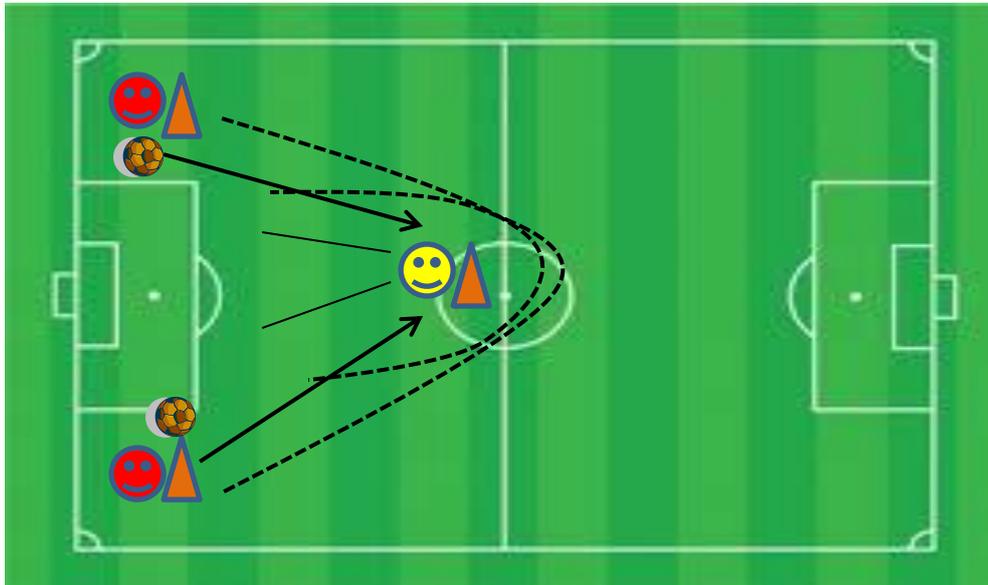
: Pemain

—————> : Arah Lari Pemain

3. *Shooting* Dengan Umpan Pendek

Shooting dengan umpan pendek adalah salah satu bentuk latihan *shooting* yang dilakukan dengan bola yang diberikan oleh pengumpan dengan jarak pendek atau 2 meter dari tempat pengumpan bola, kemudian pemain yang melakukan *shooting* berlari dari sudut lapangan dengan memberikan bola secara *passing* kepada pengumpan bola kemudian pemain yang melakukan *passing* berlari kencang ke arah pengumpan bola kemudian memutar di belakang pengumpan selanjutnya melakukan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki ke arah gawang yang di jaga oleh penjaga gawang. latihan ini dilakukan dengan cara

menendang bola ke arah gawang yang di jaga penjaga gawang. Lakukan latihan ini secara berganti posisi misalkan penendang melakukan *shooting* dengan kaki kanan atau berdiri di sudut kiri gawang setelah itu berpindah tempat ke sudut kanan gawang dan melakukan *shooting* dengan kaki kiri.



Gambar 3. Shooting Dengan Umpan Pendek
Sumber : Dokumentasi Pribadi

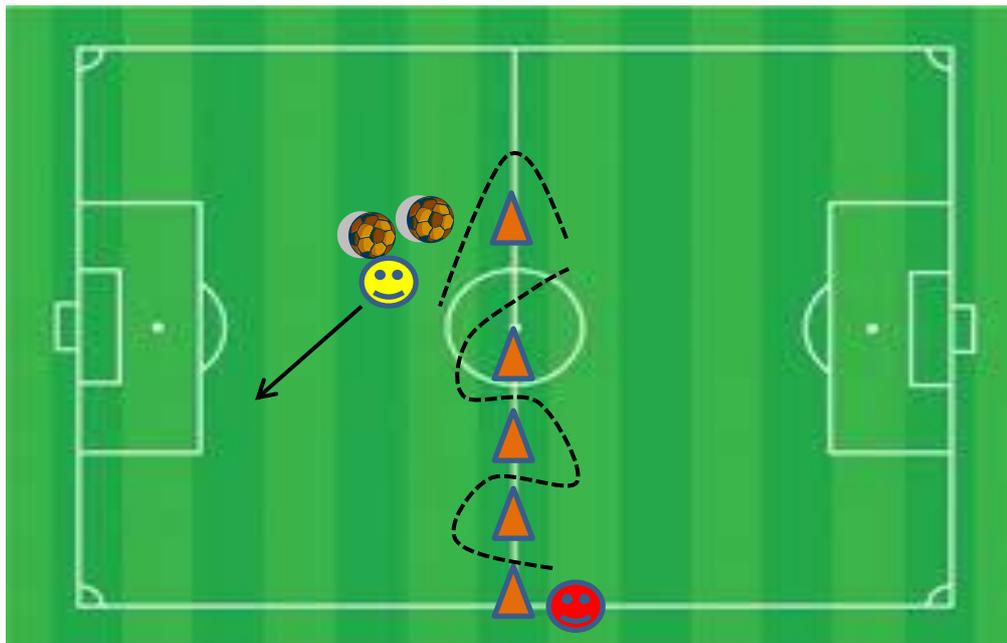
Keterangan :

- | | | | |
|---|---|---|-----------------------|
|  | : Kone |  | : Arah Umpan |
|  | : Pemain Yang Melakukan <i>Shooting</i> |  | : Arah <i>Passing</i> |
|  | : Pemain Yang Memberi Umpan |  | : Arah Lari |

4. *Shooting* Kaki Kiri Dengan Berlari *Zig-Zag*

Salah satu variasi latihan dengan melatih salah satu kekuatan otot kaki kiri dan melatih *shooting* dengan kaki kiri latihan ini di berikan karena setiap pemain jarang sekali melakukan *shooting* dengan kaki kiri pemain lebih sering melakukan *shooting* dengan kaki kanan. Latihan ini di lakukan dengan berlari

zig-zag melewati kune satu persatu kemudian pelatih atau salah pemain memberikan bola dengan arah lurus serong ke kiri kemudian pemain yang melakukan lari *zig-zag* melakukan *shooting* dengan punggung kaki kiri dengan arah bola menyilang ke sudut kanan gawang. Selain untuk meningkatkan otot kaki latihan ini juga dapat meningkatkan akurasi tendangan ke gawang saat dalam pertandingan.



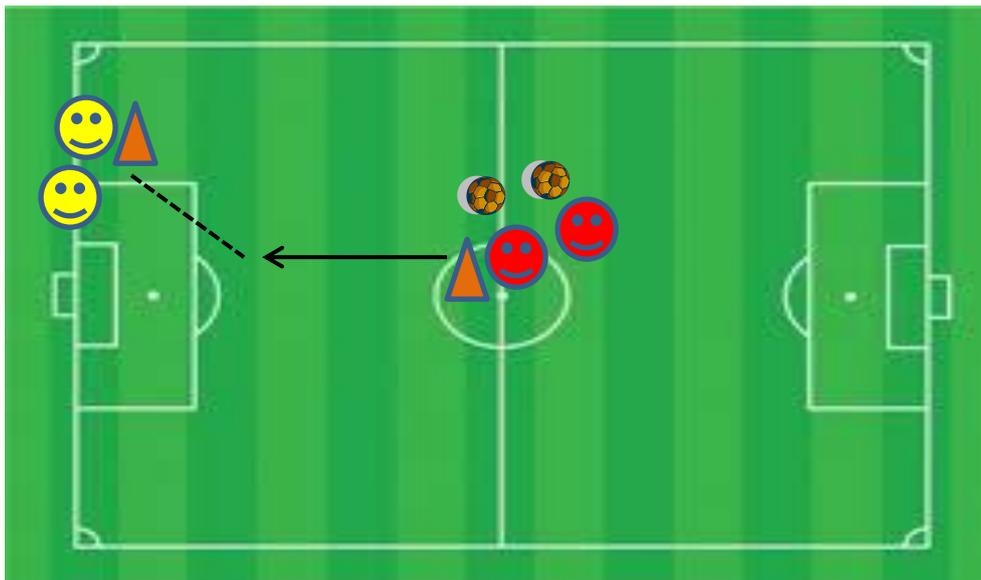
Gambar 4. *Shooting* Kaki Kiri Dengan Berlari *Zig-Zag*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan :

- | | | | |
|-------|----------------------------|---|---|
| ----- | : Arah Lari <i>Zig-Zag</i> | 😊 | : Pengumpan Bola |
| → | : Arah Umpan | 😞 | : Pemain Yang Melakukan <i>Shooting</i> |
| ▲ | : Kune | | |

5. *Shooting* 1 v 1

Latihan *shooting* 1 v 1 sering disebut juga *shooting* 1 lawan 1. Latihan ini dilakukan dengan satu pemain penyerang dan satu pemain bertahan kemudian latihan ini dilakukan dengan cara yaitu pemain penyerang harus menggiring bola dengan melewati pemain bertahan yang mencoba memblock atau merebut serta mencuri bola dari pemain penyerang sementara itu tugas dari pemain penyerang harus melewati dengan segala upaya pemain bertahan tersebut setelah itu pemain penyerang membuka ruang atau mencari peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang yang di jaga. Latihan ini dilakukan dengan area bebas selagi bola tidak keluar lapangan atau bola tidak dicuri oleh pemain bertahan



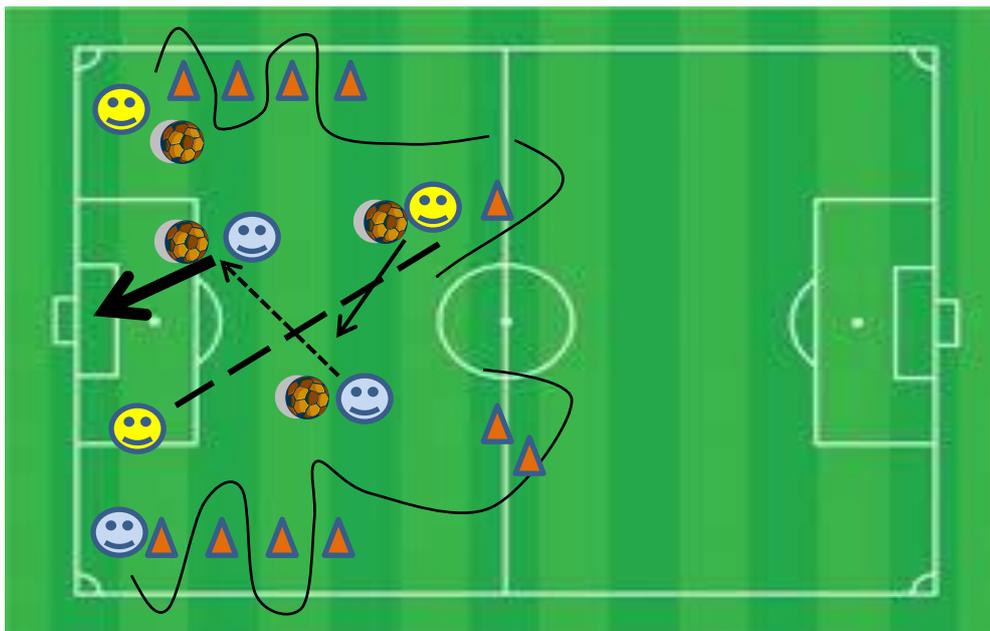
Gambar 5. *Shooting* 1 v 1
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan :

-  : Pemain Bertahan
  : Kone
 ----- : Arah Lari Bertahan
 : Pemain Penyerang
 —————> : Arah Lari Penyerang

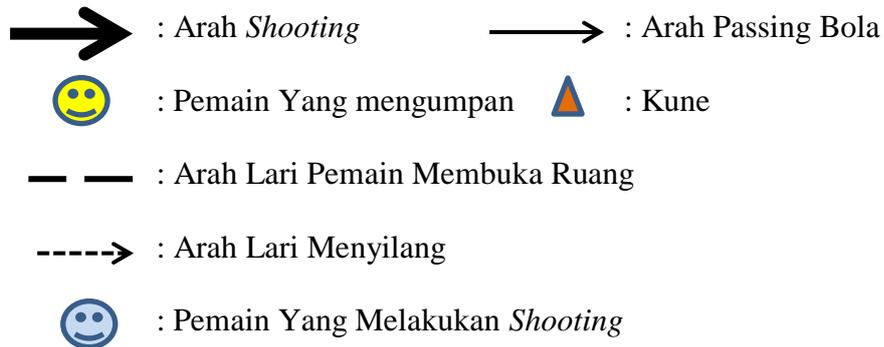
6. *Shooting* Dengan Cara Kerjasama

Sebuah variasi latihan yang dilakukan dengan cara kerjasama oleh kedua pemain latihan ini dilakukan dengan salah satu pemain memegang bola kemudian menggiring bola tersebut melewati kone yang sudah disusun dengan cara zig-zag kemudian rekan satu tim tersebut berlari zig-zag tanpa membawa bola setelah kedua pemain selesai melakukan lari zig-zag kemudian pemain yang membawa bola melakukan *passing* kepada pemain yang tanpa memegang bola, setelah bola di *passing* kemudian pemain tersebut berlari menyilang, pemain yang menerima *passing* menggiring sedikit ke depan agar dapat membuka ruang tembak setelah itu pemain yang menerima bola melakukan *shooting* ke gawang latihan ini dilakukan dengan cara bergantian dan dilakukan berpasangan agar dapat melatih kerjasama dengan rekan satu tim.



Gambar 7. *Shooting* Dengan Cara Kerjasama
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan :



7. *Shooting* Dari Sudut Sempit

Salah satu variasi latihan yang di rancang oleh penulis untuk melatih *shooting* pada anak usia 13-15 tahun. Latihan ini dapat dilakukan dari sudut sempit sisi sebelah kanan dan kiri penjaga gawang yang mana variasi latihan *shooting* ini untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain sepakbola. Saat melakukan *shooting* pemain boleh menggeser bola sedikit ke arah yang mereka sukai dengan tujuan untuk mendapatkan posisi dan peluang saat akan menembak ke gawang kemudian pemain boleh menggunakan kaki terkuat mereka dengan peneanan bola pada bagian punggung kaki setiap pemain mengambil arah bola bebas yang terpenting saat dalam keadaan posisi sudut sempit pemain dapat mengambil keputusan untuk mengarahkan *shooting*-nya ke arah gawang. Lakukan latihan dengan cara bergantian pertama dari sisi sebelah kanan kemudian di lanjutkan sisi sebelah kiri begitu seterusnya.



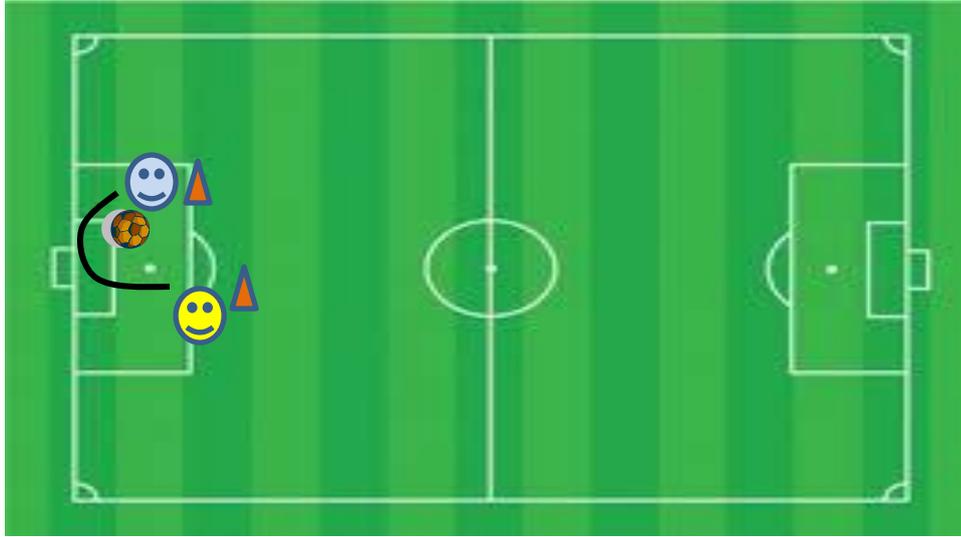
Gambar 7. *Shooting* Dari Sudut Sempit
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan :

→ : Arah *Shooting* 😊 : Pemain Yang Melakukan *Shooting*
 ▲ : Kone

8. *Shooting* Bola yang dilambungkan

Variasi latihan ini bertujuan untuk melatih *shooting* dengan cara memvoli bola dengan arah bola yang melambung peran pelatih disini membantu untuk melambungkan bola dengan cara melempar bola kepada pemain yang akan melakukan *shooting* latihan ini sering terjadi saat dalam pertandingan seperti contohnya bola *rebound* dan umpan yang dilambungkan oleh pemain gelandang. Latihan ini dilakukan dengan jarak 11 meter dari gawang pelatih hanya melemparkan bola kepada pemain dengan menyesuaikan tinggi pemain yang akan melakukan *shooting*.



Gambar 8. *Shooting* Bola yang Dilambungkan
Sumber : Dokumentasi Pribadi

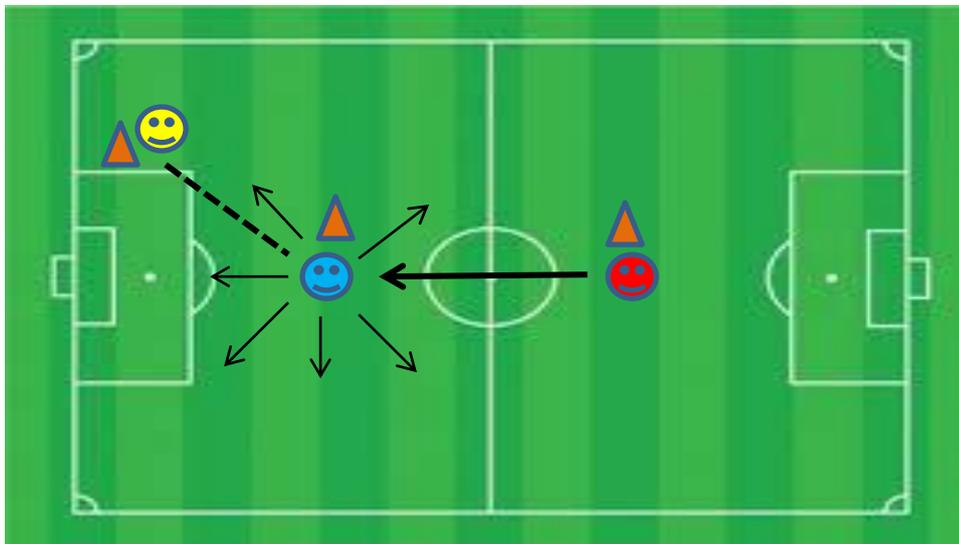
Keterangan :

-  : Pemain Yang Meambungkan Bola
-  : Pemain Yang Melakukan *Shooting*
-  : Arah Bola
-  : Kone

9. *Shooting* Dengan Bantuan Pemain Tembok

Salah satu bentuk latihan *shooting* dengan bantuan pemain tembok dilakukan dengan 1 orang pemain sebagai yang melakukan *shooting* 1 orang pemain sebagai pemain tembok atau *striker* dan 1 orang pemain sebagai pemain bertahan. Latihan ini dilakukan untuk melatih kerjasama antar pemain dan dapat juga melatih kekuatan otot tungkai serta dapat juga melatih pemain bertahan. Latihan ini dilakukan dengan cara yaitu pemain yang melakukan *shooting* mengarahkan *passing* ke arah pemain yang menjadi sebagai pemain

tembok kemudian pemain tembok tersebut mengontrol bola yang diberikan oleh pemain yang melakukan *shooting*, pemain bertahan boleh merebut bola yang ditahan oleh pemain tembok tersebut sebelum bola direbut oleh pemain bertahan pemain yang menjadi pemain tembok memberikan bola dengan arah yang bebas kepada pemain yang akan melakukan *shooting*, pemain yang melakukan *shooting* harus berlari secepatnya agar bola tidak direbut oleh pemain bertahan kemudian pemain tersebut melakukan *shooting* ke arah gawang dengan arah bola yang diberikan oleh pemain yang menjadi tembok.



Gambar 9. Shooting Dengan Bantuan Pemain Tembok
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan :

- 😊 : Pemain Bertahan ▲ : Kone
- 😬 : Pemain Tembok → : Arah Umpan
- 😡 : Pemain Yang Melakukan *Shooting*
- : Arah Lari Pemain Bertahan

Keterangan :

-  : Pemain Yang Melakukan *Shooting*
-  : Pemain Yang Menerima *Back Pass*
-  : Arah *Back Pass*
-  : Lari Rata Air dan *Zig-Zag*
-  : Kune memutar Arah Badan
-  : Kune *Zig-Zag* dan Rata Air

2.5. Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan adalah sebuah penelitian yang sudah pernah ada dan berhasil dilakukan oleh peneliti. Berikut ini penelitian relevan yang di ambil oleh penulis antara lain sebagai berikut:

1. Yulianto Dwi Saputro penelitian yang berjudul Pengembangan Model Latihan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Indonesia Muda (IM) Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola di Sekolah Sepakbola Indonesia Muda (IM) Malang. Prosedur pengembangannya adalah sebagai berikut : (1) Penentuan ide-ide, (2) Penulisan naskah media (produk), (3) Evaluasi Produk, (4) Revisi Produk I, (5) Produksi prototipe, (6) Uji coba prototipe, dengan mengujicobakan hasil revisi produk I, (7) Revisi Produk II, (8) Reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir. Penelitian menghasilkan buku panduan model latihan *shooting* yang berisikan 10 model yaitu : (1) *shooting* dengan kombinasi lari *sprint*, (2) *shooting* dengan kombinasi *keeping* bola (3) *shooting* dengan

kombinasi teknik *passing*, (4) *shooting* dengan *dribbling* bola, (5) *shooting* dengan kombinasi *dribbling*, *passing* dan *keeping* bola, (6) *shooting* dengan kombinasi gerakan tanpa bola, (7) *shooting* dengan kombinasi *passing* dan penempatan pemain bertahan 1, (8) *shooting* dengan kombinasi *passing* dan penempatan pemain bertahan 2, (9) *shooting* dengan kombinasi *passing* dan penempatan pemain bertahan 3, (10) *shooting* dengan kombinasi membuka ruang tembak.

2. Edo Dwi Nurcahyo Pengembangan Variasi *Shooting* dalam Sepakbola Untuk Usia 14-15 Tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk “pengembangan variasi *shooting* dalam sepakbola untuk usia 14 – 15” yang dapat digunakan oleh siswa atau atlet usia dibawah 15 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang diadaptasi menjadi 10 langkah. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar evaluasi, dan angket skala penilaian. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem informasi pengembangan variasi *shooting* dalam sepakbola untuk usia 14 - 15 layak digunakan sebagai pedoman buku latihan variasi *shooting*. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang telah dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan uji coba kelompok. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli materi menunjukkan bahwa modul pembelajaran dinyatakan “layak” dengan persentase 80,55% dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli media menunjukkan “layak” dengan persentase 75%. Pada hasil uji

coba kelompok kecil didapatkan hasil “layak” dengan persentase 77%, dan hasil uji coba kelompok besar diperoleh hasil “layak” dengan persentase 93%. Sehingga produk buku dan video layak untuk dipergunakan untuk usia 14 - 15 tahun.

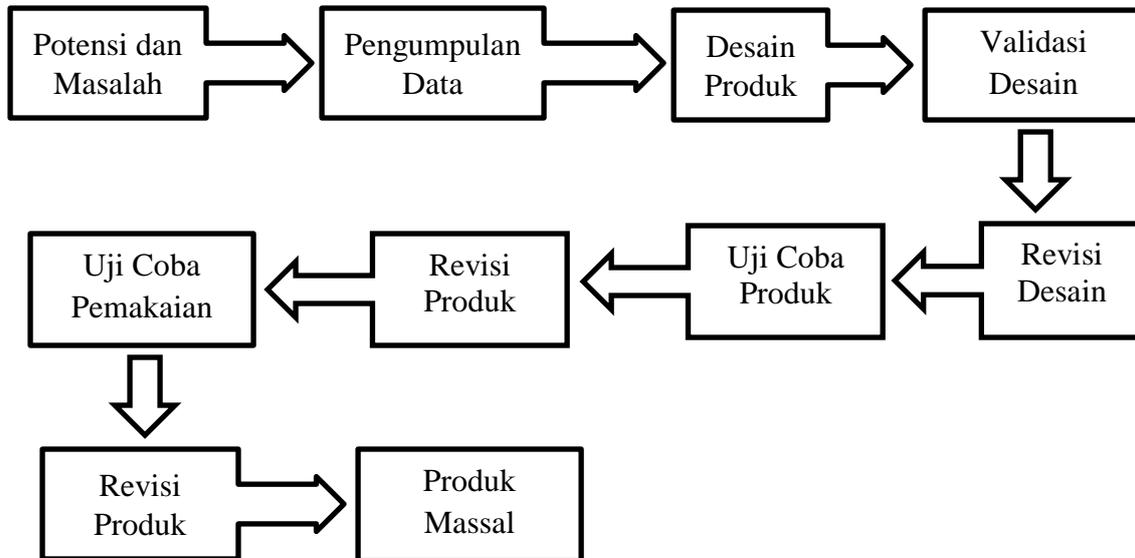
2.6. Kerangka Teoritik

IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) yang semakin berkembang pesat kian memberi pengembangan dan inovasi bagi para akademisi untuk bersaing dalam mengembangkan variasi latihan *shooting* sepakbola sebagai media pembelajaran. Disisi lain perkembangan IPTEK semakin maju dan berkembang dari waktu ke waktu sehingga memudahkan para pemain dalam mengembangkan teknik maupun fisik. Penulis mempunyai gagasan bahwa perlu adanya inovasi baru untuk melatih shooting pemain sepakbola agar kemampuan teknik pemain tersebut dapat menjadi maksimal dan efektif. Dengan mencoba membuat variasi latihan *shooting* untuk membantu meningkatkan akurasi tembakan.

2.7. Rancangan Model

Rancangan model yang penulis gunakan adalah rancangan R & D (*research and development*) dimana penelitian dan pengembangan yang menghasilkan produk tertentu untuk bidang administrasi dan olahraga. Pada pengembangan alat olahraga seperti variasi latihan *shooting* sepakbola yang akan dibuat ini menggunakan rancangan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode (*research and development*). (Sugiyono, 2011:409).

Langkah-langkah penelitian dan pengembangan adalah sebagai berikut:



Tabel 1. Langkah-langkah *Research and Development* (R&D)
Sumber : (Sugiyono, 2011:298)

1. Potensi Masalah

Potensi adalah segala sesuatu yang bila di dayagunakan akan memiliki nilai tambah sedangkan masalah adalah penyimpangan antara yang di harapkan dengan yang terjadi dengan demikian potensi masalah adalah sesuatu yang menyimpang kemudian di dayagunakan daan memiliki nilai tambah yang tinggi (Sugiyono, 2011: 298).

Potensi masalah dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan oleh SSB Tembikar Mania kurang efektif karena pelatih masih menggunakan cara yang monoton untuk melakukan latihan *shooting*.

2. Mengumpulkan Informasi

Apabila dilihat dari potensi masalah di atas maka langkah berikutnya yang penulis lakukan adalah mengumpulkan informasi yang ada di lapangan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan variasi *shooting* sepakbola masih belum dilakukan untuk latihan *shooting* pada SSB Tembikar Mania sehingga penulis ingin mengembangkan variasi *shooting* sepakbola.

3. Desain Produk

Setelah mengumpulkan informasi dari masalah-masalah yang ada di lapangan berdasarkan pengamatan, peneliti merancang desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah tersebut, peneliti juga melakukan analisis materi. Hasil analisis dapat dijadikan acuan dalam membuat produk. Kebutuhan dalam mendesain produk ini disesuaikan dengan keefisienan dan keefektifan. Produk penelitian ini variasi *shooting* sepakbola yang akan di buat berupa video berdasarkan modifikasi dari video sebelumnya. Tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah desain produk. Dalam hal ini desain produk adalah merancang atau membuat skenario untuk video yang akan dibuat.

4. Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Validasi desain ini dilakukan oleh tenaga ahli yang sudah berpengalaman di bidangnya kemudian validasi desain melakukan penilaian berdasarkan angket yang sudah di siapkan oleh peneliti tentang variasi *shooting* sepakbola.

5. Perbaikan Desain

Setelah validasi desain, peneliti melakukan diskusi dengan para ahli lainnya untuk melihat kelemahan dan kekurangan video yang akan dibuat. Kemudian

kelemahan tersebut dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki skenario dari video yang akan di produksi.

6. Uji Coba Produk

Uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian oleh para ahli bahwasanya produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk diuji cobakan di lapangan. Uji coba produk dilakukan pada kelompok terbatas. Tujuan dilakukannya uji coba ini adalah untuk memperoleh informasi apakah produk variasi *shooting* sepakbola lebih efektif dan efisien sebagai video latihan *shooting* sepakbola. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan video latihan *shooting* sepakbola yang merupakan produk akhir dalam penelitian ini. Dengan dilakukannya uji coba ini kualitas yang dikembangkan benar-benar telah teruji secara empiris dan layak untuk dijadikan sebagai video latihan yang efektif.

7. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah uji coba produk tahap pertama revisi dilakukan. Revisi produk ini dilakukan berdasarkan penilaian angket pada para ahli revisi produk ini menjadi patokan peneliti untuk menyelesaikan produk akhir yang akan di produksi oleh peneliti.

8. Uji Coba Pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, selanjutnya produk yang berupa video latihan *shooting* sepakbola dalam tayangan video tersebut sudah benar-benar dapat bermanfaat pada masa pandemi video tersebut tetap harus dinilai kekurangan atau hambatan yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.

9. Revisi produk

Revisi produk ini dilakukan apabila dalam pemakaian kondisi nyata terdapat kelemahan atau kekurangan. Dalam uji pemakaian, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana skenario video tersebut dalam hal ini adalah cara penayangan dan pengambilan video variasi *shooting* sepakbola. Sehingga produk video variasi *shooting* sepakbola dapat digunakan untuk penyempurnaan dan pembuatan produk baru.

10. Produk Akhir/ Produk Masal

Pembuatan Produk masal ini dilakukan apabila produk yang telah di uji coba dinyatakan efektif dan layak untuk di produksi masal. Akhir dari penelitian ini adalah yang telah mendapat validasi oleh para ahli dan yang telah diuji cobakan kepada SSB Tembikar Mania Tanjung Jabung Timur.