

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI SHOOTING MENGUNAKAN MEDIA BAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

Yohanes Debrito Ndaung¹⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo²⁾, Robertus Lili Bile³⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

¹⁾debritondaung@gmail.com, ²⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com,

³⁾robertuslilibile16@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Mendesain pengembangan model latihan akurasi Shooting menggunakan media ban pada siswa ekstra kurikuler di SMA Citra Bakti. Desain penelitian dan pengembangan ini berfokus pada pembuatan dan perancangan model-model latihan yang cocok, sehingga langkah-langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan dan keadaan di lapangan yang terdiri dari 9 langkah, yaitu: (1) Penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) Perancangan dan pengembangan produk, (3) Pengujian internal desain (validasi ahli) Produk akhir. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen angket skala nilai pada hasil observasi dan dokumentasi penelitian, yang digunakan oleh ahli dalam tahap validasi. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah sebuah model latihan Latihan akurasi Shooting menggunakan media ban pada siswa ekstra kurikuler di SMA Citra Bakti. Model latihan ini dikembangkan terdiri dari 3 model dimana disetiap model memiliki variasinya masing-masing dan dilengkapi dengan deskripsi dari setiap model latihan tersebut serta waktu keseluruhan dalam melakukan latihan ini mulai dari pemanasan sampai pendinginan dan jumlah pengulangannya telah disusun dalam bentuk buku panduan. Produk pengembangan berupa model latihan akurasi Shooting menggunakan media ban pada siswa ekstra kurikuler di SMA Citra Bakti memenuhi kategori “layak” untuk dipakai atau digunakan.

Abstract. The goal of the study is to construct a precise shooting model that uses car tires media to target children who get after-school instruction. Since the goal of this research and development is to develop and design appropriate exercise models, the research measures used are (1) existing product research (literature and field research), (2) product design and development, and (3) internal testing of the final product (expert validation). Value-scale instruments are utilized in this study's data gathering for research observation and recording, and they are used by specialists during the validation stage. Techniques for descriptive data analysis, both quantitative and qualitative, are used in the data analysis. A model of scribal training employing car tires media on extracurricular students at a high school, specialized picture, was the outcome of this project. This exercise model, which consists of three models—each of which has a variation—comes with a description of each model, and the total time

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 7 Desember 2022
Direview : 11 Januari 2023
Diterima : 16 Mei 2023
Disetujui : 19 Mei 2023

Kata-kata Kunci:

pengembangan, model latihan, shooting, sepak bola.

Article History

Submitted : December 7, 2022
Reviewed : January 11, 2023
Accepted : May 16, 2023
Published : May 19, 2023

Keywords:

Development, exercise model, shooting, football.

required—from warming up to cooling down—as well as the quantity of reconditioning—have been put into a manual. After graduating from high school, pupils are used as packaging materials for accurate shooting training models; a pure devotional image fits the definition of "worthy" for usage.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan, dan harus dilaksanakan berulang-ulang agar dapat terpelihara kesehatannya baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Masyarakat mulai memahami akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani melalui kegiatan olahraga sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kemampuan. Aktivitas olahraga tidak ada unsur perbedaan ras, golongan, agama, status ekonomi, jenis kelamin, usia, semuanya dapat berolahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, "*mens sana in corpora sano*" begitu masyarakat kita mempopulerkan adagium atau jargonya jaman romawi dalam bidang olahraga dan kesehatan ketika seseorang mengetahui aktivitas olahraga. Kemudian dimaknai oleh masyarakat kita, bahwa didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Beranjak dari pemikiran ini penulis mencoba mencari batasan- batasan mengenai esensi atau apa sebetulnya hakikat olahraga itu sendiri. Definisi- definisi olahraga ini dijadikan alat analisis secara teoristik dalam membahas permasalahan penelitian ini. Definisi olahraga yang penulis kutip diantaranya dapat dijelaskan pada paragraf berikut ini: Menurut Giriwijoyo (2007:85) menjelaskan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Menurut Mutohir (2005:157) bahwa olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut Kosasih (dalam Nijar, 2009: 15) *Sport* berasal dari bahasa latin yaitu *disportare* atau *desportare* dan dalam bahasa italia *disporte* yang mempunyai arti yang menyenangkan, memelihara atau menghibur untuk kegembiraan. *Sport* juga dapat dikatakan kesibukan manusia untuk mengembirakan diri sambil memelihara jasmani.

Teori diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah serangkayan aktivitas yang teratur, terencana, sistematis yang mendorong serta mengembangkan potensi jasmani, rohani sosial dengan tujuan yang menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik, yang bersifat menyenangkan gembira dan bermanfaat. Olahraga pada dasarnya adalah kebutuhan khusus pada setiap manusia didalam kehidupan, agar kesehatan dan kondisi fisik tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan juga cedera. Dasar setiap orang berolahraga yaitu untuk menghilangkan kejenuhan, stres dan kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri.

Pengertian olahraga menurut husdara, (2016: 131), yaitu aktivitas fisik bertumpu pada peragaan keterampilan fisik dan didalamnya terdapat dukungan permainan serta peragaan keterampilan usaha keras dari kelompok otot-otot besar. Menurut Houlihan (2016:171) dalam meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya adalah melalui jenjang sekolah dan juga sistem pendidikan dengan baik, kebijakan olahraga dalam dunia sangat berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi olahraga. Sehingga sangatlah penting dalam pertimbangan bagaimana rumusan dan kebijakan dalam dunia pendidikan, karena sekolah merupakan elemen yang sangat penting dalam pembangunan olahraga dimasa depan. Teori diatas menjelaskan bahwa orang yang melakukan aktivitas olahraga tidak akan terlepas dari unsur gerak, karena dengan bergerak kita akan mendapatkan manfaat dari olahraga dari olahraga tersebut dan secara jelas kita yang melakukan aktivitas olahraga dengan berbagai maksud dan tujuan yang harus kita capai dan dari masing-masing tujuan tersebut dapat memanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari. Teori ini juga menjelaskan, bahwa kita yang aktif melakukan aktivitas olahraga akan memperoleh tubuh yang sehat, meningkatkan aktivitas system kekebalan tubuh, mengurangi tekanan darah tinggi, meningkatkan kekuatan otot dengan baik dan fungsional organ- organ tubuh yang dapat berfungsi dengan baik ataupun normal tanpa adanya penyakit yang masuk ke dalam tubuh kita.

Jenis- jenis olahraga terdiri dari berbagai macam diantaranya: olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan juga olahraga prestasi. pembinaan olahraga prestasi tidak bisa berjalan dengan instan apalagi dengan manajemen asal jalan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga sistematis dan mendukung *sustainable*. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika dilihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (*output*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu *input* dan proses. Pembinaan prestasi olahraga membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak dan pembinaan atletpun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun dilakukan secara sistematis, terarah, terpadu, dan terprogram dengan jelas.

Olahraga biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan, guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga membimbing oleh terselenggaranya kegiatan keolahragaan. Menurut Barrie Houlihan (2016:171), dalam meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya melalui jenjang sekolah dan juga sistem pendidikan yang baik. Pendidikan olahraga merupakan sebuah konsep hasil pengembangan dari penjasorkes dinama memiliki tujuan yang lebih spesifik yaitu mengarah pada prestasi olahraga peserta didik. Menurut Depdiknas (dalam Tapo dkk 2020), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan keseluruhan dalam proses pembelajaran yang mengutamakan aktifitas fisik dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang. PJOK merupakan proses pembelajaran jasmani melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh, serta peningkatan dan perkembangan aspek jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik (Tapo,2019). Kebugaran jasmani merupakan factor utama yang mempengaruhi status kesehatan setiap individu (Lipcki & Rutowicz, 2015: 64-65). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana, 2008).

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh *output* yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan. Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari. (wani:2020)

Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu di laksanakannya lembaga pendidikan dengan berbagai penerapan mata pelajaran sebagai proses pembelajaran siswa salah satunya adalah, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dalam pembelajaran PJOK latihan akurasi shooting menggunakan media bola dilakukan dan dikembangkan dengan baik untuk menjunjung proses kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan latihan shooting, pembinaan sangat berpengaruh bagi siswa guna menunjang proses latihan kegiatan ekstrakurikuler serta aktivitas fisik lainnya. Dalam meningkatkan mutu pembelajaran PJOK dan dapat memperoleh kebugaran tubuh yang maksimal dari seorang siswa tentunya tidak terlepas dari materi yang di berikan oleh gurunya.

Menurut Tapo (dalam Desi 2020:3) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK di laksanakan di sekolah untuk bisa memungkinkan seluruh siswa mendapatkan kesempatan yang minimal atau cukup bisa aktif dalam melakukan gerakan fisik serta bisa mempelajari berbagai keterampilan jasmani dengan harapan agar peserta didik dapat mengembangkan kompetensi berbagai aspek yang di butukan mulai dari aspek jasmani, aspek kognitif (pengetahuan) psikomotorik (keterampilan) dan aspek afektif (sikap dan mental). Hal ini dilakukan guna untuk menuntut seorang guru selalu dapat menyelenggarakan pembelajaran

PJOK dengan baik serta menyenangkan dan siswa tidak cepat bosan sehingga pelaksanaan pembelajaran PJOK yang bermutu haruslah di perhatikan mulai dari proses dan hasil yang dapat di tinjau dari aktivitas dan hasil belajar siswa .

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012:12) yang menyatakan bahwa, "Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga. Dari penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalauai aktifitas jasmani yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan, alat yang digunakan untuk mendidik. Dalam hal ini pendidikan jasmani kesehatan rekreasi dan olahraga memiliki peranan sangat penting bagi kebugaran tubuh seseorang. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan, dan harus dilaksanakan berulang-ulang agar dapat terpelihara kesehatanya, baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah pertama dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman. (Wani: 2021) Bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak, dengan bermain, anak-anak bisa memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak (Wani. 2022)

Dalam kegiatan olahraga tentu perlu adanya model latihan yang harus di pelajari terlebih dalam permainan sepak bola pada saat melakukan *shooting*, model latihan yang di lakukan adalah, model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban yang di buat secara baik guna melatih keakuratan, ketepatan, dan menendang bola kegawang atau mengumpun bola kekawan sendiri.

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat. Hal ini terbukti bahwa mayoritas di masyarakat dan sekolah sudah banyak menggunakan fasilitas umum untuk bermain sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang sudah banyak digemari oleh banyak kalangan masyarakat, olahraga ini tergolong olahraga yang murah karena hanya dibutuhkan lapangan, sepatu bola, bola, dan seragam sepak bola. Hendi (2008:3) mendefinisikan bahwa "sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepak bola sering disebut kesebelasan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa keterampilan melakukan *shooting*, akurasi *shooting* yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Citra Bakti, pada saat melakukan *shooting* masih banyak yang belum terlihat adanya keakuratan, ketepatan, dan menendang bola kegawang serta mengumpun bola kekawan sendiri dengan baik pada saat bermain sepak bola. Alasan utama atau faktor penyebab utama yaitu kekurangan model latihan yang tidak bervariasi, bentuk latihan tidak dibagi menjadi bagian-bagian latihan yang terpisah, dan proses atau program latihan yang tidak sistematis.

Berdasarkan permasalahan dilokasi penelitian tersebut, peneliti akan menganalisis dan merancang model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban yang bisa di analogikakan dengan konsep latihan agar dapat di terapkan dalam model latihan akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola. Peneliti akan mengembangkan sebuah produk dalam model latihan akurasi *shooting* sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan ini. Produk pengembangan melalui proses penelitian, dan pengembangan yang direncanakan untuk menghasilkan model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban yang lebih variasi. Model latihan yang dikembangkan tanpa memerlukan biaya yang tinggi untuk peralatan

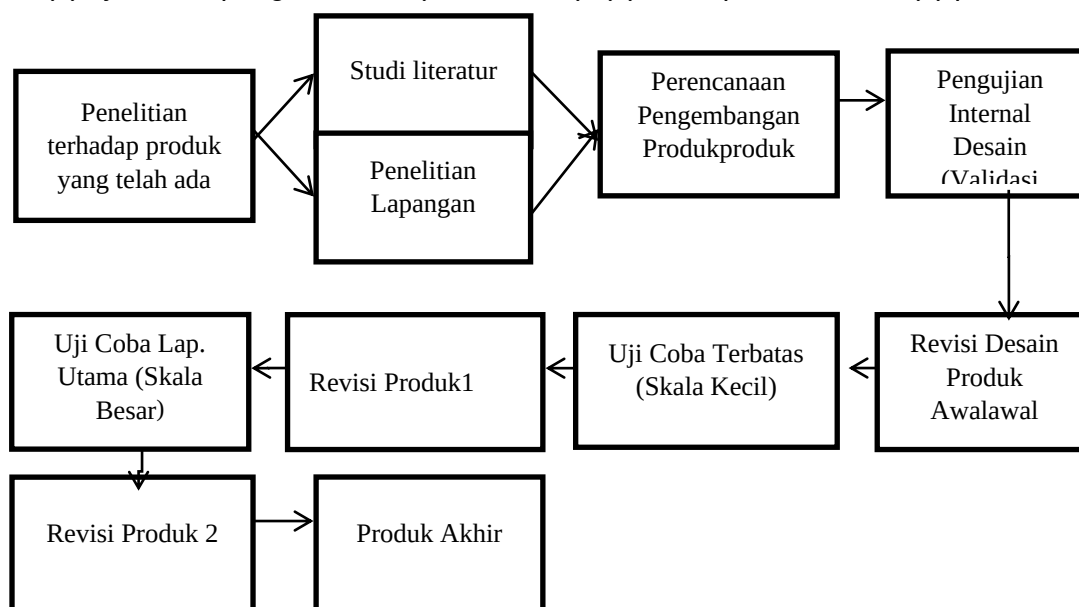
latihan, aktivitas latihan yang dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (*Research and Development*) level 3 menurut *Borg and Gall* yang penelitian dan pengembangan dengan tingkatan meneliti dan menguji untuk mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan akurasi shooting menggunakan media ban, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif untuk para peserta ekstrakurikuler sepak bola dalam meningkatkan teknik latihan akurasi *shooting* dalam proses untuk meningkatkan prestasi.

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan mengadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut Borg and Gall yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98), untuk mengembangkan produk berupa model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban yang dilakukan dengan merancang prosedur dan produk pengembangan yang kemudian secara sistematis dilakukan tahap pengujian melalui: uji validasi ahli dan uji lapangan untuk disempurnakan sampai memenuhi kriteria layak sebagai model latihan akurasi *shooting* yang dapat digunakan sebagai Aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi permainan sepak bola yang dapat digunakan pada siswa ekstrakurikuler SMA Citra Bakti.

Prosedur pengembangan yang dipakai dalam penelitian dan pengembangan ini, dimodifikasi sesuai kebutuhan dan kondisi di lapangan mengikuti model yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98). Pengembangan dalam penelitian ini berfokus pada pembuatan produk, sehingga langkah-langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan keadaan di lapangan menjadi 9 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli), (4) revisi desain produk awal, (5) uji coba terbatas (skala kecil), (6) revisi produk 1, (7) uji coba lapangan utama (skala besar), (8) revisi produk 2, dan (9) produk akhir.



Adapun penjelasan dari enam langkah prosedur penelitian dan pengembangan yang dilakukan, dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Penelitian Produk Yang Telah Ada

Tahap I dalam penelitian ini adalah melakukan penelitian terhadap produk yang telah ada, meliputi studi literatur dan penelitian lapangan untuk pengumpulan informasi dan data awal tentang model-model latihan. Pada studi pendahuluan selain melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi, peneliti juga melakukan berbagai studi pustaka,

kajian peneliti yang relevan dan teori-teori yang berkaitan dengan model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban pada siswa ekstrakurikuler SMA Citra Bakti.

2. Perencanaan Pengembangan Produk

Tahap II dalam penelitian ini adalah perencanaan dan pengembangan produk dengan membuat desain produk awal yang dikembangkan dengan memodifikasi, mengurangi dan menggabungkan beberapa bentuk latihan menjadi model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban. Model latihan yang dikembangkan akan disusun dalam bentuk buku pedoman yang diberi judul: "Panduan Model Latihan Akurasi *Shooting* Menggunakan Media Ban dalam permainan sepak bola di SMA Citra Bakti".

3. Pengujian Internal Desain (Validasi Ahli)

Tahap III dalam penelitian ini adalah pengujian internal desain (validasi ahli), yaitu melakukan validasi desain produk awal menggunakan expert judgments (penilaian ahli). Desain produk awal akan divalidasi oleh para ahli dengan mencermati buku pedoman dan mengamati video pelaksanaan produk yang dikembangkan. Proses validasi produk awal akan menggunakan 3 orang validator, yang terdiri dari; dua orang dosen sebagai Ahli Akademisi, dan satu orang guru PJOK sebagai Ahli Praktisi. Proses validasi ahli dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a) Peneliti memberikan produk awal yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk beserta lembar evaluasi (instrument angket skala nilai validasi) produk awal kepada para ahli.
- b) Para ahli mencermati buku pedoman dan mengamati video pelaksanaan produk awal yang diberikan.
- c) Para ahli memberikan evaluasi dan saran baik secara lisan maupun tertulis pada lembar evaluasi (instrument angket skala nilai validasi) produk awal.

4. Revisi Desain Produk Awal

Tahap IV dalam penelitian ini adalah melakukan revisi produk awal berdasarkan hasil pengujian internal desain (validasi ahli) dengan mempertimbangkan saran dan masukan-masukan dari para validator. Revisi dibuat untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk awal yang dikembangkan sebelum dilanjutkan pada tahap uji coba terbatas (skala kecil).

5. Uji Coba Terbatas (Skala Kecil)

Tahap V dalam penelitian ini adalah melakukan uji coba terbatas (skala kecil) penggunaan produk awal, untuk menguji kelayakan penggunaan produk awal dalam proses latihan akurasi *shooting* secara langsung menggunakan produk awal yang telah divalidasi oleh ahli pada tahap sebelumnya. Subjek uji coba adalah siswa sepak bola SMA Citra Bakti yang berjumlah 6 orang.

6. Revisi Produk 1

Tahap VI dalam penelitian ini adalah melakukan revisi produk 1 berdasarkan hasil uji coba terbatas (skala kecil) dengan pertimbangan dan masukan-masukan dari para ahli sebagai observer. Revisi dibuat untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk awal yang dikembangkan dengan memperbaiki kekurangan-kekurangan pada produk awal sebelum dilanjutkan pada uji coba lapangan utama (skala besar).

7. Uji Coba Lapangan Utama (Skala Besar)

Tahap VII dalam penelitian ini adalah melakukan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal, untuk menguji kelayakan penggunaan produk awal dalam proses model latihan akurasi *shooting* secara langsung menggunakan produk awal yang telah direvisi berdasarkan temuan serta masukan dari ahli dan praktisi pada uji coba terbatas (skala kecil). Subjek uji coba adalah pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Citra Bakti.

8. Revisi Produk 2

Tahap VIII dalam penelitian ini adalah melakukan revisi produk 2 berdasarkan hasil uji coba lapangan utama (skala besar) dengan pertimbangan dan masukan-masukan dari para ahli sebagai observer. Revisi yang dibuat dimaksudkan untuk memperbaiki

dan menyempurnakan produk awal untuk menghasilkan produk final sebagai produk akhir pengembangan.

9. Produk Akhir

Tahap IX dalam penelitian ini adalah menyusun produk final berdasarkan hasil revisi dan penyempurnaan pada langkah sebelumnya dengan membuat produk akhir berupa pengembangan model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban dalam permainan sepak bola yang kemudian disusun dalam buku pedoman latihan yang diberi judul: "Panduan Model Latihan Pengembangan Model Latihan Akurasi *Shooting* Menggunakan Media Ban Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Citra Bakti".

Desain produk awal akan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk untuk diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan. Penelitian ini menggunakan dua bentuk uji coba, yaitu: uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal. Uji coba terbatas (skala kecil) penggunaan produk awal, dibuat untuk menguji kelayakan penggunaan produk awal dengan jumlah subjek yang kecil dan uji coba lapangan utama (skala besar) menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak, kedua uji coba menggunakan proses evaluasi yang sama menggunakan lembar observasi untuk para ahli. Kegiatan evaluasi uji coba oleh para ahli dilakukan secara langsung untuk mengobservasi dan menilai produk awal pada proses latihan atau pembelajaran akurasi *shooting* menggunakan media ban, serta dokumentasi dalam bentuk foto untuk digunakan sebagai dokumen atau data pendukung penelitian.

Subjek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 24 orang yaitu siswa ekstrakurikuler SMA Citra Bakti, dengan pembagian jumlah subjek adalah: (a) 6 orang sebagai peserta pelatihan pada uji coba terbatas (skala kecil), (b) 18 orang sebagai peserta latihan pada uji cob lapangan utama (skala besar). Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban, secara langsung menggunakan produk awal.

Instrumen dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan dua instrumen untuk mengumpulkan data penelitian, yang dipakai dalam pengumpulan data yang berbeda, yaitu sebagai berikut.

1. Instrumen Validasi Draf Produk Awal

Instrumen validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan expert judgments (penilaian ahli) sebelum melakukan uji coba produk. Instrumen yang digunakan untuk validasi draf produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi. Adapun kisi-kisi untuk angket skala nilai validasi draf produk awal seperti pada Tabel

Tabel 1 Kisi-Kisi Angket Skala Nilai Produk Awal

Variabel	Faktor	Indicator	Nomor Item
Model Latihan Akurasi Shooting Menggunakan Media Ban	Latihan Akurasi Shooting	Kesesuaian dengan prinsip latihan <i>shooting</i> sepak bola	Soal 1, 2 dan 3
		Kesesuaian dengan prinsip bentuk latihan dan keterampilan gerak dalam model latihan <i>shooting</i> sepak bola.	Soal 4 dan 5
		Biaya, peralatan dan perlengkapan latihan	Soal 6
		Dampak risiko model latihan.	Soal 7
		Kesederhanaan bentuk latihan gerak	Soal 8
		Kesesuaian model latihan dengan kategori umur	Soal 9
		Respon dan adaptasi model latihan	Soal 10

Untuk Ahli Akademisi dan Praktisi ekstrakurikuler sepak bola

2. Instrumen Uji Kelayakan Penggunaan Produk Awal

Instrumen uji kelayakan pemakaian produk awal bertujuan untuk menilai dan mengevaluasi kelayakan penggunaan produk, instrumen ini digunakan pada uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) menggunakan instrumen pedoman observasi yang dilengkapi dengan lembar evaluasi. Adapun kisi-kisi untuk angket skala nilai uji kelayakan pemakaian produk awal seperti pada Tabel

Tabel .2 Kisi-Kisi Lembar Observasi Produk Awal

Variabel	Faktor	Indicator	Nomor Item
Model latihan akurasi <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola	Latihan akurasi <i>shooting</i>	Kesesuaian dengan bentuk latihan akurasi <i>shooting</i> sepak bola	Soal 1, 2 dan 3
		Kesesuaian dengan mekanisme latihan akurasi <i>shooting</i> sepak bola.	Soal 4
		Kesederhanaan bentuk latihan dan keterampilan gerak	Soal 5
		Intensitas latihan <i>shooting</i> sepakbola.	Soal 6
		Tingkatan konsentrasi dalam latihan.	Soal 7
	Kebermanfaatan model latihan	Tingkatan Kemampuan latihan.	Soal 8
		Manfaat Latihan akurasi <i>shooting</i> sepak bola	Soal 9 dan 10

Untuk Ahli Akademisi dan Praktisi Pembelajaran PJOK

Seluruh instrument (observasi dan angket) dalam penelitian ini menggunakan penilaian Skala Likert dengan skala 5: (1) sangat tidak sesuai; (2) tidak sesuai; (3) cukup sesuai; (4) sesuai; dan (5) sangat sesuai. Dokumentasi dibuat pada semua aktivitas dalam uji coba dengan cara direkam dan disimpan dalam bentuk video dan foto untuk digunakan oleh ahli dan peneliti dalam mengamati secara berulang-ulang aktivitas uji coba yang dilakukan untuk kepentingan penilaian uji kelayakan penggunaan produk yang dipakai pada tahap observasi, validasi dan revisi produk pengembangan

3.5 Metode Analisis

Data Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan dua bentuk teknik analisis data, yaitu analisis data deskriptif kualitatif dan analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan dan saran dari para ahli, sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil validasi ahli pada instrument angket skala nilai. Teknik analisis data digunakan untuk membuat kesimpulan umum dan saran atau masukan dalam kepentingan melakukan revisi produk dan rujukan dalam menarik kesimpulan akhir pengembangan produk serta simpulan akhir penelitian dan pengembangan ini.

Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini secara rinci dilakukan pada data-data hasil penilaian validasi dengan skala nilai dari para ahli terhadap produk awal pada uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal. Data yang diperoleh dari hasil penilaian, kemudian dianalisis menggunakan norma kategorisasi sesuai dengan ketentuan Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114), sebagai berikut:

$X < (\mu - 1,0\sigma)$	: Rendah	→	Tidak sesuai/tidak efektif.
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	: Sedang	→	Cukup sesuai/cukup efektif
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	: Tinggi	→	Sesuai/efektif

Berdasarkan kisi-kisi angket dan lembar observasi produk awal yang digunakan dalam penelitian ini, maka hasil hitung norma kategorisasi

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Analisis kebutuhan berdasarkan hasil dilapangan yang dilakauakn dalam penelitian ini denga tujuan untuk mengetahui permasalahan mengenai hal-hal umum yang terjadi pada tempat penelitian berkaitan dengan model latihan akurasi *shooting* menggunakan media ban pada siswa ekstrakurikuler Sepak bola SMA Citra Bakti Kabupaten Ngada. Berdasarkan study analisis yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di SMA Citra bakti dengan mengumpulkan beberapa data yang bersumber dari tempat penelitian ini yaitu permasalahan yang dapat disimpulkan oleh peniliti diantaranya: 1) kurangnya sarana dalam melakukan akurasi shooting, 2) model latihan akurasi shooting yang tidak bervariasi. Berangkat dari kajian permasalahan diatas maka peneliti mengembangkan model latihan akurasi shooting pada siswa SMA Citra Bakti. Produk pengembangan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi serta sebagai bentuk latihan dalam akurasi shooting.

Pada Draf produk awal model latihan akurasi shooting ini, sebagai bentuk aktifitas latihan akurasi shooting pada siswa SMA Citra Bakti, yang terdiri dari tiga bagian latihan diantaranya: pemanasan, kegiatan inti dan pendinginan. Bentuk latihan peregangan, pemanasan dan pendinginan mengikuti bentuk latihan pemanasan statis dinamis serta bentuk latihan pendinginan yang telah ada, sedangkan kegiatan inti Adapun juga manfaat yang diperoleh dari latihan ini adalah 1) Bentuk gerakan yang lebih bervariasi, 2) Bentuk latihan dari model yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk belajar secara bertahap, 3) Bentuk keterampilan gerakan melakukan akurasi *shooting* dibuat dalam bentuk bagian perbagian latihan mulai dari aktivitas yang sederhana sampai yang kompleks, 4) Model latihan yang dikembangkan lebih efektif dan efisien tanpa memerlukan biaya yang tinggi untuk peralatan latihan, 5) Aktivitas latihan pada model yang dikembangkan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti, 6) Model latihan yang dikembangkan memungkinkan keterlibatan banyak siswa dalam melakukan latihan dengan penggunaan sarana yang terbatas bagi siswa SMA Citra Bakti.

Model latihan akurasi *shooting* disusun dalam 3 tahapan latihan yaitu: latihan pemanasan yang terdiri dari pemanasan statis dan dinamis, latihan inti yang terdiri dari 3 (tiga) bentuk latihan yaitu (1) latihan akurasi *shooting* dengan awalan *zig-zag* tanpa bola dan menggunakan bola (2) latihan akurasi *shooting* tanpa lawan (3) latihan akurasi *shooting* kombinasi segi tiga.

Proses validasi draf produk awal dilakukan untuk menilai produk yang dikembangkan berupa model latihan akurasi shooting menggunakan media ban pada siswa di SMA Citra Bakti yang telah disusun dalam bentuk buku panduan serta dilengkapi dengan video tutorialnya. Proses ini dilakukan oleh dua orang ahli akademisi serta satu orang ahli praktisi dengan menggunakan instrumen angket skala nilai yang telah disediakan pada tahap sebelumnya.

Penilaian ini dilakukan untuk memvalidasi kelayakan model latihan akurasi shooting di SMA Citra Bakti. Adapun hasil dari penilaian angket skala nilai oleh para ahli pada tahap validasi ahli awal seperti pada tabel berikut.

Tabel 3 penilaian validasi ahli

Kode ahli	Nomor pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil penilaian ahli dari angket skala nilai											
A1	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	43
A2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	33

Keterangan:

A1 :Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 :Ahli 2 (Ahli Akademisi)

Perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian prodak awal yang telah dikembangkan berdasarkan data validasi para ahli, seperti pada tabel berikut.

Tabel 4. Perhitungan Normatif Kategorisasi Kesesuaian Draf Produk

Formula	Interval	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	< 23	Kurang Sesuai
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	23-37	Cukup Sesuai
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	> 37	Sesuai

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian produk awal yang dikembangkan maka hasil dari validasi ahli adalah seperti pada tabel berikut.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Produk Awal Oleh Ahli.

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai
F	0	2	0
Rata-rata %	0	50%	50%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa penilaian kedua ahli akademisi model latihan akurasi shooting terhadap kesesuaian model latihan yang telah dikembangkan memiliki rata-rata nilai dan berada pada interval, maka dapat dikatakan bahwa kedua ahli (100%) menilai bahwa model yang telah dikembangkan berada pada kategori sesuai dalam penggunaannya sebagai bentuk latihan akurasi shooting tingkat SMA. Berdasarkan perhitungan analisis ini, maka draf produk awal model latihan akurasi shooting yang dikembangkan berada di kategori sesuai namun kembali adanya saran dan masukan dari para ahli yang telah diberikan dan harus diperbaiki draf produk awal sesuai dengan saran dan masukan-masukan yang telah diberikan demi penyempurnaan produk yang dikembangkan.

Hasil Penilaian Validasi Ahli

Setelah direvisi berdasarkan hasil konsultasi serta saran-saran perbaikan ahli sehingga menjadi produk pengembangan, kemudian divalidasi dengan memberikan produk berupa buku panduan model latihan akurasi shooting untuk divalidasi oleh para ahli dengan menggunakan instrumen angket skala nilai yang telah disediakan dan telah tervalidasi sebelumnya. Skala nilai yang digunakan yaitu 1-5 dengan 10 item pertanyaan untuk memvalidasi model latihan akurasi shooting yang dikembangkan secara keseluruhan. Adapun hasil pengisian angket skala nilai validasi produk kedua seperti pada tabel berikut.

Tabel 6 Penilaian Hasil Validasi Ahli Produk Kedua

Kode ahli	Nomor pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil penilaian ahli dari angket skala nilai											
A1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	50
A2	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	44

Keterangan:

A1 :Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 :Ahli 2 (Ahli Akademisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian produk di atas, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada tabel berikut.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Produk Awal Oleh Ahli.

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai
F	0	0	3
Rata-rata %	0	0	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian dari para ahli (100%) berada pada interval (>37 =tinggi dengan kategori sesuai), yaitu: A1=49, A2=45.

Berdasarkan hasil validasi dari para ahli, maka produk pengembangan model latihan ini mendapatkan hasil sebagai berikut. (1) Produk dikatakan sesuai karena intensitas latihan, durasi dan interval latihan pada kategori sedang sampai tinggi. Hal ini dapat dilihat pada saat siswa melakukan latihan dan reaksi yang terlihat adalah siswa merasa lelah. (2) Produk dikatakan sesuai dikarenakan aktifitas latihan dilaksanakan secara berulang-ulang dan sistematis. Model latihan ini dilakukan sesuai dengan repetisi pengulangan yang telah ditetapkan dalam tahapan latihan. (3) Produk ini dikatakan sesuai karena aktivitas model latihan yang dikembangkan dilaksanakan dengan berbagai variasi latihan. (4) Produk ini dikatakan sesuai dikarenakan aktivitas latihan pada model yang dikembangkan dilakukan secara bertahap dari gerakan yang sederhana sampai ke yang kompleks.

KESIMPULAN

Berangkat dari rumusan masalah yang diajukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut. 1) Menghasilkan produk pengembangan berupa model latihan akurasi shooting sepak bola menggunakan media ban tingkat SMA serta disusun dalam bentuk buku panduan. Model latihan yang dikembangkan terdiri dari 4 model latihan yang disertai beberapa variasi dari setiap model latihan tersebut yang digunakan pada tingkat SMA berada pada kategori sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Fralick, 1945. *Shooting At The Goals Is A Very Important*
- Giriwijoyo (2007). *Kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga*. Sari bahan kuliah ITB. Manusia dan olahraga.
- Kosasih, 1985. *Membagi Teknik Dasar Bermain Sepak bola Menjadi Enam Bagian*. Pate, R. R, Mc Clenaghan, B & Rotella, R. (1993). *Dasar Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Kasiyo Dwijowinoto. Semarang :IKIP Semarang Press
- Pungki Hendrawan, 2015 *Pengembangan Model Latihan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Dipersatuan Sepak Bola Garuda Muda*. Kabupaten Kediri
- Scheunemann, Timo (2005) .*Dasar Sepak bola Modern Malang*: Dioma Terjemahan
- Sukatamsi , 1997. *Menendang Bola Teknik Dasar Bermain Sepak bola*
- Tapo, Y, B, O. (2019). Pengembangan Model Latihan *Sirkuit Passing* Bawah T-Desain (SPBT-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Tingkat Sekolah Menengah. *Imedtech vol.3, no.2*, halaman 18-34.
- Wani. B. (2021). *Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tennis Meja Khusus Pemula*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 10, No. 2 Desember 2021. p-ISSN: 2089-2829 . hal 201-224. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga>
- Wani. B. (2022) *Pengembangan Bahan Ajar Permainan Kecil Dengan Materi Permainan Tradisional "Etu" (Tinja Adat) Bagi Mahasiswa PJKR Stkip Citra Bakti*. JURNAL IMEDTECH. VOL. 6, NO. 1, JUNI 2022. eISSN 2580-6033. Hal.
- Wani. B. 2020. *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Volume 07, Nomor 01 Tahun 2020. p-ISSN 2355-5106 || e-ISSN 2620-6641. Hal. 84-92