

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 GOLEWA BARAT

Fransiskus Timu¹⁾, Nikodemus Bate²⁾, dan Ferdinandus Samri³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾fransiskustimu96@gmail.com, ²⁾nico.dua21@gmail.com, ³⁾ferdysamri15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) menjelaskan cara desain model latihan *shooting* dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler tingkat SMP, 2) mengetahui kelayakan penggunaan produk model latihan *shooting* dalam permainan sepak bola. Pengumpulan data penelitian menggunakan teknik observasi, angket, dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan pedoman observasi dan instrumen skala nilai, yang digunakan oleh ahli dalam tahap validasi ahli terhadap kelayakan penggunaan produk pengembangan. Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan 5 (lima) model latihan *shooting* sepak bola dengan 12 (duabelas) variasi latihan. Model-model latihan tersebut, yakni: 1) latihan *shooting* tanpa lawan; 2) latihan *shooting* sambil merebut bola; 3) latihan *shooting* 1 vs 1 dengan *dribbling* bola; 4) latihan *shooting* melewati market; 5) latihan *shooting* kombinasi 1 vs 1. Hasil penelitian ini, yakni: 1) hasil validasi ahli I terhadap produk yang dikembangkan memperoleh nilai rata-rata 37 dan berada pada kategori sesuai, 2) hasil validasi ahli II terhadap produk yang dikembangkan memperoleh nilai rata-rata 45,66 dan berada pada kategori sesuai.

Abstract

This study aims to: 1) explain how to design a shooting training model in a junior high school extracurricular football game, 2) determine the feasibility of using shooting training model products in soccer games. Collecting research data using observation techniques, questionnaires, documentation. The research instrument used observation guidelines and a value scale instrument, which was used by experts in the expert validation stage on the appropriateness of the use of development products. In this study, the researcher developed 5 (five) soccer shooting training models with 12 (twelve) variations of the exercise. The training models, namely: 1) shooting practice without an opponent; 2) shooting practice while grabbing the ball; 3) 1 vs 1 shooting practice with ball *dribbling*; 4) shooting practice through the market; 5) Combination shooting practice 1 vs 1. The results of this study, namely: 1) the results of the validation of expert I for the developed products obtained an average value of 37 and were in the appropriate category, 2) the results of the validation of expert II for the developed products obtained an average value -averaged 45.66 and are in the appropriate category.

Sejarah Artikel

Dimasukkan	: 24-02-21
Direview	: 25-02-21
Diterima	: 27-02-21
Disetujui	: 28-02-21

Kata Kunci

Sepak bola, *shooting*,
model latihan;

Article History

Submitted	: 24-02-21
Reviewed	: 25-02-21
Accepted	: 27-02-21
Published	: 28-02-21

Key Words

Football; shooting;
training model;

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan banyak diminati oleh semua kalangan dalam lapisan masyarakat. Menurut Batty (2014), sepakbola merupakan permainan yang sederhana. Rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Dikatakan sederhana, karena olahraga ini dimainkan oleh 2 (dua) tim yang masing-masing berjumlah 11 pemain, dengan prinsip permainan sepakbola yakni berusaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga melindungi atau mencegah lawan mencetak gol ke gawang sendiri. Sepak bola adalah permainan untuk mencari kemenangan Danurwido et al, (2017). Lebih lanjut Gliford (2003), menyatakan bahwa tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke dalam gawang lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan. Untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan tidak mudah, oleh karena itu membutuhkan teknik, taktik, fisik dan mental. Seperti yang disampaikan oleh Darmawan, et al (2012) bahwa sepakbola terdiri dari empat elemen utama yakni: teknik, taktik, fisik dan mental.

Permainan sepak bola membutuhkan penguasaan keterampilan dasar bagi para pemain, agar mampu memainkan olahraga ini dengan baik. Keterampilan dasar tersebut antara lain: menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola, menyundul bola (*heading*), dan menembak (*shooting*). Penguasaan keterampilan dasar tersebut di atas mutlak perlu bagi seorang pemain sepak bola. Untuk mencapai tingkat penguasaan keterampilan dasar bermain sepak bola hingga pada tahap otomatisasi, maka butuh proses latihan yang teratur, sistematis, berkesinambungan sesuai dengan prinsip olahraga prestasi pada umumnya. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Mutohir (1992) tentang olahraga yakni “olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”. Berdasarkan definisi olahraga di atas dapat disimpulkan bahwa kemutlakan penguasaan keterampilan dasar dalam bermain sepak bola bagi seorang pemain sepak bola dapat memberikan nilai lebih bagi seorang atlet dalam pembentukan kepribadiannya yang utuh.

Penguasaan keterampilan dasar bermain sepak bola yang baik oleh seorang pemain sepak bola, memberikan kontribusi yang berarti bagi timnya dalam hal memperoleh kemenangan. Salah satu teknik keterampilan dasar bermain sepak bola yang juga memberikan kontribusi dalam memperoleh kemenangan adalah keterampilan menembak

(*shooting*) bola ke gawang lawan. *Shooting* adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol (Scheunemann, 2012: 20). Untuk mendapatkan hasil tembakan yang sesuai target, maka perlu adanya latihan yang intensif. Menurut Suharno (dalam Saputro, 2017), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Jika seorang pemain sepak bola mampu mengimplementasikan definisi latihan tersebut di atas, maka prestasi maksimal terlebih khusus kemampuan *shooting* seorang pemain sepak bola benar-benar mencapai tingkat akurasi yang tinggi. Lebih lanjut, Bompa (1987), menjelaskan bahwa tujuan latihan adalah sebagai berikut: 1) untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral; 2) untuk mengembangkan fisik khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni; 3) untuk penyempurnaan teknik dari cabang olahraganya; 4) untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang dibutuhkan; 5) untuk meningkatkan kepribadian; 6) untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal; 7) untuk mempertahankan kesehatan atlet; 8) untuk mencegah cedera; 9) untuk meningkatkan teori.

Latihan *shooting* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam mengarahkan bola sesuai target, yaitu mengarahkan bola ke gawang lawan. Dengan demikian peluang tercipta gol menjadi tinggi. Menurut Scheunemann (2005) latihan yang baik adalah latihan yang mendekati atau menyerupai permainan yang sesungguhnya.

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan sepak bola SMPN 1 Golewa Barat terhadap siswa ekstrakurikuler sepak bola, menunjukkan bahwa akurasi *shooting* masih rendah, model latihan *shooting* minim variasi sehingga latihan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola hanya melakukan *shooting* bola diam yang berhadapan dengan penjaga gawang. Tujuan pengembangan model latihan *shooting* sepak bola untuk membantu dan mempermudah siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam memahami permainan sepak bola pada teknik *shooting*; model latihan *shooting* yang dikembangkan ini dapat meningkatkan semangat siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

METODE PENELITIAN

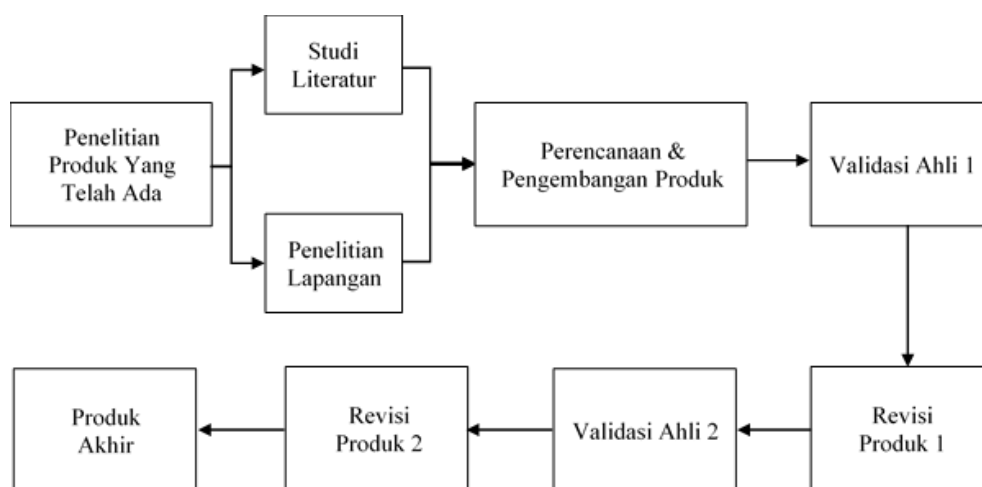
Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development*) untuk menghasilkan atau menciptakan suatu model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola. Menurut Sugiyono (2015: 407), penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan

produk tersebut". Penelitian pengembangan bertujuan untuk melakukan pengembangan sebuah program, model, teori atau kebijakan yang dapat menggambarkan suatu produk. Untuk dapat menghasilkan suatu produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat menganalisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi dalam pengembangan model. Model penelitian yang dikembangkan ini hanya terbatas pada validasi ahli, dengan pertimbangan pada situasi dan kondisi tertentu

Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengikuti model pengembangan yang dimodifikasi dari model pengembangannya Tapo (2019). Model pengembangan pada Tapo (2019) merupakan model pengembangan yang dimodifikasi dari *Borg and Gall*. Terdiri dari 7 (tujuh) langkah pengembangan dalam penelitian ini dengan pertimbangan oleh karena adanya pandemi covid-19. Langkah-langkah pengembangan tersebut adalah sebagai berikut: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain I (validasi ahli), (4) revisi desain produk awal I, (5) pengujian internal desain II (validasi ahli), (6) revisi desain produk awal II, (7) Produk akhir. Untuk lebih jelas, langkah-langkah pengembangan dalam penelitian ini dijelaskan dalam bagan berikut ini.



Gambar 1. Bagan Prosedur Pengembangan Latihan Shooting Sepakbola
Dimodifikasi dari prosedur pengembangan Borg and Gall (Tapo, 2019).

Prosedur pengembangan dapat diuraikan 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-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 model latihan *shooting* sepak bola

2) Perencanaan Pengembangan Produk.

Tahap II dalam penelitian ini adalah perencanaan dan pengembangan produk dengan membuat desain produk awal model latihan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Golewa Barat. Model latihan yang akan dikembangkan akan disusun dalam bentuk buku pedoman latihan yang diberi judul panduan model latihan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola. Kemudian produk akan dibuat dalam bentuk video pelaksanaan sebagai bahan validasi ahli

3) Pengujian Internal Desain (Validasi Ahli) Ke-1.

Tahap III dalam penelitian ini adalah pengujian internal desain pertama, 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 ahli akademisi (dosen), dan satu orang ahli praktisi (guru PJOK). Proses validasi akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- (a) Penelitian 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 (instrumen angket skala nilai validasi) produk awal.

4) Revisi produk ke-1.

Tahap IV dalam penelitian ini adalah melakukan revisi produk pertama berdasarkan hasil pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1 dengan mempertimbangkan sarana dan masukan-masukan dari para validator. Revisi produk dibuat untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk awal yang telah dikembangkan sebelum dilanjutkan pada tahap pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2.

5) Pengujian Internal Desain (Validasi Ahli) Ke-2.

Tahap V dalam penelitian ini adalah pengujian internal desain kedua 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 akademis, 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 (instrumen angket skala nilai validasi) kepada para ahli.
 - (b) Para ahli mencermati buku pedoman dan video pelaksanaan produk awal yang diberikan.
 - (c) Para ahli memberikan evaluasi dan saran baik secara lisan maupun tertulis pada lembar evaluasi (instrumen angket skala nilai validasi) produk awal.
- 6) Revisi Produk Ke-2.
- Tahap VI dalam penelitian ini adalah melakukan revisi produk kedua berdasarkan hasil pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2 dengan mempertimbangkan saran dan masukan-masukan dari para validator. Revisi dibuat untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk awal yang dikembangkan sebelum direvisi dan disempurnakan sebagai produk akhir.
- 7) Produk Akhir.
- Tahap VII dalam penelitian ini adalah menyusun produk final berdasarkan hasil revisi dan penyempurnaan pada langkah sebelumnya dengan membuat produk akhir berupa pengembangan model latihan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola yang kemudian disusun dalam buku pedoman latihan yang diberi judul: "Panduan Model Latihan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMPN 1 Golewa Barat.

Subjek Uji Coba

Subjek coba dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Golewa Barat. Sesuai dengan tahapan penelitian, maka akan dilaksanakan beberapa tahapan proses pengambilan data. Dalam penelitian ini hanya dilakukan uji coba model latihan pada skala kecil dan selanjutnya dinilai oleh para ahli untuk merevisi desain produk awal.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data. Menurut Sugiyono (2015: 308), pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Dalam penelitian pengembangan ini, teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah observasi, angket dan dokumentasi.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model latihan *shooting* sepak bola adalah angket skala nilai yang diberikan ke ahli, baik ahli akademisi yang berjumlah 2 (dua) orang ahli maupun ahli praktisi yang berjumlah 1 (satu) orang ahli.

Angket skala nilai berisi pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan kepelatihan dalam olahraga.

Teknik Analisis Data

Pengolahan data merupakan langkah penting dalam sebuah kegiatan penelitian, untuk mengetahui tingkat kegunaan produk yang diteliti. Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan dua bentuk teknik analisis data, yakni: teknik analisis data deskriptif kualitatif dan teknik 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 akademisi dan ahli praktisi olahraga sepak bola (guru PJOK), sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka, skor atau nilai dalam skala penilaian. Setelah data dianalisis, data-data ini akan disesuaikan dengan norma kategorisasi sesuai ketentuan Azwar (dalam Tapo, 2019), sebagai berikut.

Tabel 1. Norma Kategorisasi

$X < (\mu - 1,0\sigma)$	:	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

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. Produk pengembangan dikatakan baik dan layak untuk digunakan, jika 100 % (3 orang) ahli memberikan penilaian pada rentang perhitungan $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$ yang berada pada kategori Sesuai/Efektif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil pengumpulan data dari tiga uji coba produk yang dinilai oleh ketiga orang ahli sesuai dengan instrument pada masing-masing uji coba, kemudian disesuaikan dengan norma kategorisasi kesesuaian draf produk dan kelayakan produk awal seperti terlihat pada tabel 1, untuk kemudian ditarik kesimpulan dari hasil uji coba dalam menentukan apakah produk baik dan layak digunakan.

Tabel 2. Perhitungan Norma Kategorisasi

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

Berdasarkan hasil penilaian dari tiga orang ahli pada dua uji coba, maka hasil penilaian produk adalah sebagai berikut.

Hasil Uji Coba Internal Desain (Validasi Ahli) Draft Produk Pertama

Draft produk divalidasi yang pertama oleh para ahli dengan hasil penilaian dari ketiga orang ahli seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Data Hasil Validasi Ahli Kesesuaian Draft Produk

<i>Kode Ahli</i>	<i>Nomor Pertanyaan</i>										<i>Jumlah</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	
	<i>Hasil Penilaian Ahli (Angket Skala Nilai)</i>										
A1	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	42
A2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	37
P	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	32

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Dosen PJKR)

A2 : Ahli 2 (Dosen PJKR)

P : Ahli Praktisi (Guru PJOK)

Berdasarkan norma kategorisasi, distribusi frekuensi nilai validasi para ahli terlihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Ahli Draft Produk Pertama

<i>Kategori</i>	<i>Kurang Sesuai</i>	<i>Cukup Sesuai</i>	<i>Sesuai</i>	<i>Jumlah</i>
F	0	0	3	3
%	0	0	100%	100%

Berdasarkan tabel 4, ketiga ahli memberikan nilai validasi draft produk I dengan rata-rata 37 dan berada pada interval $37 \leq X$ masuk kategori sesuai, sehingga ketiga ahli 100% menilai bahwa draft produk pengembangan model latihan shooting sepak bola “baik dan layak” untuk dilanjutkan ke tahap uji coba kelayakan penggunaan produk awal pada uji coba terbatas (skala kecil).

Hasil Uji Coba Internal Desain (Validasi Ahli) Draft Produk Kedua

Draft produk divalidasi lagi yang kedua oleh para ahli dengan hasil penilaian dari ketiga orang ahli seperti pada tabel 5.

Tabel 5. Data Hasil Validasi Ahli Kesesuaian Draf Produk Kedua

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Hasil Penilaian Ahli (Lembar Observasi)										
A1	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	47
A2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	45
P	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	45

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Dosen PJKR)

A2 : Ahli 2 (Dosen PJKR)

P : Ahli Praktisi (Guru PJOK)

Berdasarkan norma kategorisasi, distribusi frekuensi nilai observasi ketiga orang ahli seperti pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Ahli Produk Awal

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Jumlah
F	0	0	3	3
%	0	0	100%	100%

Berdasarkan tabel 6, ketiga ahli memberikan penilaian untuk kelayakan penggunaan produk awal dengan rata-rata 45,66 dan berada pada interval $37 \leq X$, masuk dalam kategori sesuai, sehingga ketiga ahli 100% menilai bahwa produk awal pengembangan berupa model latihan shooting sepak bola “baik dan layak” untuk dilanjutkan ke tahap uji coba kelayakan penggunaan produk awal pada uji coba skala besar, dengan beberapa saran perbaikan. Pengembangan produk dalam penelitian ini hanya sampai pada tahap ini, mengingat situasi dan kondisi di lapangan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan uji coba produk pada skala besar. Dengan demikian setelah pada tahap ini, produk awal pengembangan model latihan shooting sepak bola, siap disempurnakan sesuai dengan saran perbaikan untuk dijadikan produk akhir.

Produk Akhir Pengembangan

Berdasarkan tanggapan dan masukan serta penilaian ahli baik ahli akademisi maupun ahli praktisi tentang pengembangan model latihan shooting sepak bola serta setekah dilakukan uji coba skala kecil, produk pengembangan ini telah mengalami revisi di setiap langkah yang dilalui saat penelitian. Gambaran umum pengembangan bentuk latihan pada model yang dikembangkan adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Bentuk Latihan Pada Model Pengembangan

No.	Model Latihan Shooting	Simpulan
1.	Latihan <i>shooting</i> tanpa lawan.	Digunakan.
2	Latihan <i>shooting</i> sambil merebut bola.	Digunakan.
3	Latihan <i>shooting</i> 1 vs 1 dengan dribbling bola.	Digunakan.
4	Latihan <i>shooting</i> melewati <i>marker</i> .	Digunakan.
5	Latihan <i>shooting</i> kombinasi 1 vs 1.	Digunakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penilaian para ahli dan uji coba skala kecil terhadap model latihan *shooting* yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa produk model latihan *shooting* ini layak untuk digunakan. Produk akhir pengembangan disusun dalam sebuah buku panduan aktivitas latihan dan diberi judul: "Panduan Model Latihan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Tingkat SMP".

Saran dari peneliti berdasarkan hasil pengembangan produk, yakni: model pengembangan latihan *shooting* sepak bola ini boleh digunakan sebagai salah satu alternatif aktivitas latihan siswa ekstrakurikuler sepak bola Tingkat SMP. Model latihan ini memiliki variasi latihan sehingga menjadi salah model latihan yang menyenangkan dan memotivasi minat peserta ekstrakurikuler sepak bola dalam berlatih *shooting* sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batty, E. C. (2014). *Latihan metode baru sepakbola*, serangan. Diterjemahkan oleh Sulistio. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, T. (1987). *Theory and methodology of training. The Key to Athletic Performance*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Darmawan, Rahmad & Putera, G. (2012). *Jadi juara dengan sepakbola possession*. Jakarta: Kick Off Media.
- Gliford, C. (2003). *Sepak bola*. Jakarta: Airlangga.
- Mutohir, C. (1992). *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Saputro, Y. D. (2017). Pengembangan model latihan shooting dalam permainan sepakbola di sekolah sepak bola Indonesia Muda (IM) Malang. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2 (1), 2017.
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar sepak bola modern*. Malang: Dioma.

Scheunemann, T, et al. (2012). *Kurikulum sepak bola Indonesia untuk usia dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta.

Sugiyono (2015). *Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing bawah T-Desain (SPBT-Desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Jurnal Imedtech--Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti*, 3 (2), 18–34. doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>.