



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu

Olahraga



Pengembangan Latihan *Shooting* Menggunakan Metode Rangkaian Bermain

Krisman Faeri Berkat Nazara¹ & Rahma Dewi²

krismanfaeri21@gmail.com¹ & rahmadewi@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain. Permasalahan dalam penelitian ini adalah Peneliti menemukan pelatih masih memberikan metode latihan yang monoton dan kurangnya pendekatan metode latihan yang sesuai dengan umur atlet yang dilatih. Akibatnya atlet merasa jenuh dan mudah bosan dalam mengikuti setiap proses latihan, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting*. Metode penelitian yang digunakan adalah *research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini diadaptasi menjadi 8 langkah. Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap 30 atlet dari SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Kolam, SSB Academy Utamasia, sedangkan uji coba kelompok besar dilakukan terhadap 50 atlet dari SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Kolam, SSB Academy Utamasia, SSB Porkam, dan SSB Mitra Prestasi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket, analisis data menggunakan data kualitatif dan data kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem Pengembangan variasi latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain layak digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian oleh ahli olahraga, pelatih, media dan uji coba kelompok. Hasil akhir penilaian produk melibatkan 50 responden dari 5 *club*, SSB Daun Stabat dengan hasil penilaian 90,0% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB PSDKS FC Desa Kolam dengan hasil penilaian 90,0% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB Academy Utamasia dengan hasil penilaian 91,2% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, dengan penilaian 91,8% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB Mitra Prestasi dengan hasil penilaian 90,0% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak.

Kata Kunci: Pengembangan, Variasi Latihan *Shooting*, Metode Bermain.

Rekomendasi mensitasi :

Nazara, K. F. B. & Dewi, R. (2024), Pengembangan Latihan *Shooting* Menggunakan Metode Rangkaian Bermain. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 1 (2): 150-161.

Development Of Shooting Exercises Using the Sequence of Play Method

Abstract: *This study aims to produce a shooting practice development product using the play circuit method. The problem in this research is that researchers found that coaches still provide monotonous training methods and lack appropriate training method approaches according to the age of the athletes being trained. As a result, athletes feel bored and easily get bored in participating in each training process, so that the objectives of the training are not achieved, especially in efforts to improve shooting abilities. The research method used is research and development. The steps of this research are adapted into 8 steps. Small group trials were conducted on 30 athletes from SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Pool, SSB Academy Utamasia, while large group trials were conducted on 50 athletes from SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Pool, SSB Academy Utamasia, SSB Porkam, and SSB Mitra Prestasi. The instrument used to collect data is a questionnaire, data analysis using qualitative data and quantitative data. The results of the study show that the system for developing shooting practice variations using the circuit playing method is feasible to use to improve shooting abilities. This is shown from several assessments by sports experts, coaches, expert media and group trials. The final results of the product assessment involved 50 respondents from 5 clubs, SSB Daun Stabat with rating of 90.0% where the category was declared very feasible, SSB PSDKS FC Desa Kolam with an assessment result of 90.0% where the category was declared very feasible, SSB Academy Utamasia with an assessment result of 91.2% where the category was declared very feasible, with a rating of 91.8% where the category was declared very feasible, SSB Mitra Prestasi with an assessment result of 90.0% where the category was declared very feasible.*

Keywords: *Development, Variations of Shooting Practice, Playing Method*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Menurut Sajoto (1988:10) dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya. Kini setelah semakin berkembang, sepak bola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015 :10). Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan Luxbacher (2011: 2).

Sama halnya yang disampaikan oleh Danurwindo (2017: 5) sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Salah satu yang menjadi kelebihan dari olahraga sepak bola adalah dalam olahraga ini tidak memandang siapa yang akan melakukannya, semua orang bisa melakukan olahraga sepak bola tidak memandang jenis kelamin, usia, suku, jabatan, dan lain sebagainya, asalkan ada niat semua orang bisa melakukan olahraga sepak bola.

Dalam permainan sepakbola mengenai teknik dasar sepak bola yang merupakan unsur-unsur yang membentuk permainan sepak bola itu sendiri (Yunus, 2020). Adapun keterampilan yang harus dilatih agar atlet dapat bermain dengan baik dan mencetak gol, yaitu seperti; keterampilan *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* dan *goal keeping* (Fitri, 2021). Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepak bola sesuai dengan tujuan bermain sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan (Istofian & Amiq, 2016). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at thegoal*) (Kurniawan, 2020).

Menurut (Pazriansyah & Qohhar, 2019) ada tiga macam cara menendang yang umum dilakukan yaitu dengan punggung kaki, dengan bagian dalam kaki, dan dengan bagian luar kaki. Kualitas keterampilan teknik *shooting* bermain sepak bola sangat penting untuk dipelajari dan dilatih. Untuk mencetak gol pada gawang, anda harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Makin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik *shooting* pemainnya dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin dekat pula dengan kemenangan dengan mencetak gol. Selanjutnya (Hita, I putu agus dharma, 2020) dengan banyaknya gol yang bisa dihasilkan ke gawang lawan dan menghindari gol yang terjadi di gawang sendiri itu akan membawa sebuah tim dapat mencapai sebuah kemenangan dalam pertandingan.

Melakukan sebuah tendangan yang baik adalah harus memperhatikan beberapa prinsip mengenai waktu untuk pelaksanaannya yaitu: adanya ruang untuk menendang, adawaktu cukup untuk melakukantendangan dan tidak ada pemain kawanyang memiliki posisi lebih menguntungkan (Wardana et al., 2018). Salah satu kemampuan dasar yang sangat penting dikuasai oleh pemain ialah kemampuan dalam *shooting* baik dalam jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian seorang pemain untuk melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah gawang secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang baik. Untuk itu supaya menjadi baik dalam melakukan *shooting* dibutuhkan sebuah taktik yang mendukung salah satunya yaitu dengan melakukan permainan taktik. Supaya taktik yang mendukung untuk sebuah permainan atau pertandingan maka dibutuhkan sebuah latihan yang khusus. Dengan begitu atlet akan mendapatkan pengaruh taktik yang sistematis di dalam setiap masing-masing individu (Idrus, 2019)

Berdasarkan fakta di atas peneliti melakukan observasi di salah satu *club* SBB yang ada di kota Medan yaitu SSB Mitra Prestasi, dimana *club* SSB ini membina atlet usia 10-14 tahun dan mempunyai beberapa prestasi yang telah dicapai diataranya, Juara II event ASPROV tingkat provinsi wilayah kota medan tahun 2020, Juara I event yang diselenggarakan SSB Mayang Putra tahun 2021, Juara II event yang diselenggarakan ASKOT Kota Binjai Tahun 2022.

Pada saat melakukan observasi dilapangan, peneliti menemukan bahwa pelatih masih memberikan metode latihan yang monoton dan kurangnya pendekatan metode latihan yang sesuai dengan umur atlet yang dilatih. Akibatnya atlet merasa jenuh dan mudah bosan dalam mengikuti setiap proses latihan, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting*.

Selain dari *club* SSB Mitra Prestasi peneliti juga melakukan observasi di dua *club* lainnya yaitu SSB Porkam FC, SSB PSDK Kampung Kolam. Peneliti juga melihat proses latihan yang dilakukan masih monoton seperti di *club* SSB Mitra Prestasi, peneliti menemukan bahwa pelatih memberikan bentuk latihan *shooting* yang konvensional, kurangnya variasi latihan kombinasi sesama pemain yaitu dengan dribbling ke depan kemudian ke kiri/ke kanan setelah itu melakukan *shooting* dan mereka tidak mengetahui dimana area kuat dan area lemah untuk melakukan *shooting* dan *timing* kapan harus melakukan *shooting* menggunakan kaki kiri dan kapan harus shooting menggunakan kaki kanan.

Setelah melakukan obsevasi, peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih, dijelaskan bahwanya faktor utama variasi latihan yang digunakan masih itu saja dikarenakan kurangnya

referensi variasi latihan anak usia 10-14 tahun. Sehingga, pelatih hanya memberikan latihan yang pernah dilakukan oleh dirinya sendiri semasa menjadi atlet. Sebaiknya pembinaan prestasi anak usia di bawah 15 tahun harus berlatih sambil bermain dengan keadaan senang, gembira dan memberikan metode latihan yang menarik tidak menimbulkan kejenuhan dan kebosanan sehingga tujuan latihan bisa tercapai. Selain dari hasil observasi langsung, peneliti juga telah membagikan angket analisis kebutuhan, dimana hasilnya atlet setuju jika dalam proses latihan mereka menggunakan metode-metode bermain agar tidak mudah jenuh dan bosan.

Untuk memperkuat hasil observasi di atas maka peneliti juga membagikan angket analisis kebutuhan kepada atlet, dimana pertanyaannya sebagai berikut: (1) Apakah pengembangan latihan *shooting* diperlukan untuk mengasah kemampuan anda? Didapatkan hasil 100% diperlukan, (2) Apakah anda senang dengan adanya pengembangan latihan *shooting*? Didapatkan hasil 100% senang, (3) Apakah latihan *shooting* sulit dilaksanakan? Didapatkan hasil 80% sulit, (4) Apakah pengembangan latihan *shooting* bermanfaat untuk diterapkan? Didapatkan hasil 100% bermanfaat, (5) Apakah anda memerlukan pengembangan latihan *shooting*? Didapatkan hasil 90% diperlukan.

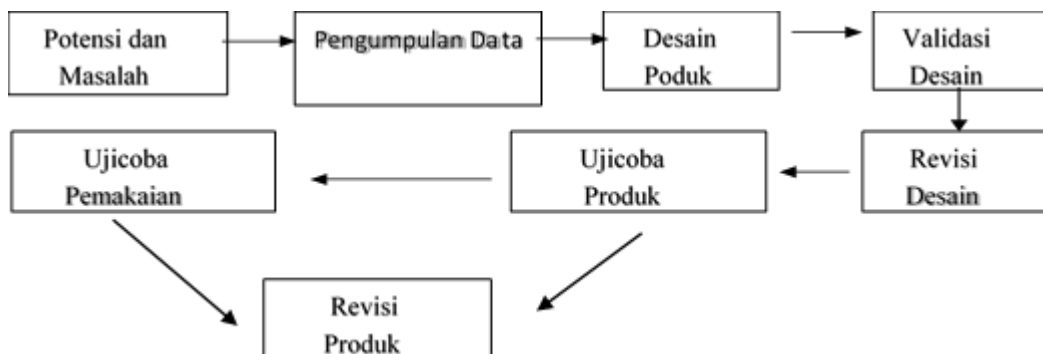
Dalam upaya mencari informasi yang akurat dari hasil observasi di lapangan, wawancara kepada pelatih, pembangian angket analisis kebutuhan, peneliti mencari refensi atau study pustaka melalui buku, jurnal dan artikel tentang sepak bola yang berkaitan dengan metode latihan rangkaian bermain untuk meningkatkan hasil *shooting* anak usia 10-14 tahun. Dari hasil study pustaka yang peneliti lakukan, ternyata bentuk variasi latihan menggunakan metode rangkaian bermain masih sedikit dikembangkan dan itupun tidak berfokus pada peningkatan hasil *shooting*.

Dari uraian dan permasalahan di atas peneliti dapat menyimpulkan ingin mengembangkan variasi *shooting* sepak bola dengan judul: “pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *research and Development*. Menurut Sugiyono (2011:297) metode penelitian Research and Development (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk 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 sehingga hasil akhir penelitian ini akan menghasilkan produk variasi latihan menggunakan metode rangkaian bermain untuk meningkatkan hasil *shooting*. Objek sasaran dalam penelitian ini adalah pengembangan latihan

shooting menggunakan metode rangkaian bermain. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang diadaptasi menjadi 8 langkah.



Gambar 1. Langkah-langkah penggunaan metode R&D

Sumber: Sugiyono (2008:409)

Penelitian dilaksanakan di SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Kolam, SSB Academy Utamasia, SSB Porkam, dan SSB Mitra Prestasi. Waktu penelitian dilaksanakan selama satu bulan. Sampel yang digunakan pada uji coba tahap I melibatkan sebanyak 30 atlet dari 3 club: SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Kolam, SSB Academy Utamasia. Pada uji coba tahap II melibatkan sebanyak 50 atlet dari 5 club: SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Kolam, SSB Academy Utamasia, SSB Porkam, dan SSB Mitra Prestasi. Instrumen yang digunakan berupa angket guna mendapatkan data kelayakan pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain. Angket tersebut antara lain: (1) angket kelayakan pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain ahli olahraga sepak bola, (2) angket kelayakan pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain ahli pelatih sepak bola, (3) angket kelayakan pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain ahli media, (4) angket responden penilaian sempel (atlet) pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain. Analisis data mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasi, menganalisa, memakai dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah. Jenis data yang didapatkan adalah data kualitatif dan data kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu menghasilkan produk 20 variasi metode rangkaian bermain untuk meningkatkan *shooting* dalam permainan sepak bola, sebagai referensi bagi pelatih untuk latihan anak usia 10-14 tahun. Produk yang dikembangkan ini layak digunakan berdasarkan validasi 1 ahli, olahraga, 1 ahli pelatih sepak bola, 1 ahli media.

Adapun Desain produk pengembangan penelitian ini yaitu 20 bentuk variasi latihan metode rangkaian bermain untuk meningkatkan *shooting* sebagai berikut: (1) Variasi Latihan Menembak Bola Dengan Punggung Kaki (2) Variasi Menembak Bola Dan Kesigapan Untuk Bola Pantul (3) Variasi Menembak Bola Dengan Koordinasi Reaksi dan Kecepatan (4) Variasi Latihan *Shooting* Kombinasi *Passing* dan *Dribbling* (5) Variasi Latihan *Shooting* Kombinasi *Thought Pass* (6) Variasi Latihan *Shooting* Dengan Lawan 1 vs 1 (7) Variasi Latihan *Shooting* Kombinasi 1 Vs 1 (8) Variasi Latihan *Shooting* Kombinasi *Passing* – *Through Pass* – *Shooting* (9) Variasi Latihan *Shooting* Dengan Kecepatan Pergerakan (10) Variasi Latihan Akurasi *Shooting* Dalam Situasi *Game* (11) Variasi Latihan *Shooting* Memanfaatkan Umpan Terobosan (12) Variasi Latihan *Shooting* Dengan Pola 2 Vs 1 (13) Variasi Latihan Dengan Kombinasi Control *Passing* Dan *Shooting* (14) Variasi Latihan *Shooting* Dengan Kecepatan Berlari Dan *Speed Agility* (15) Variasi *Shooting* Dengan Kombinasi Kun *Drill* (16) Variasi Latihan *Shooting* Kombinasi *Speed Agility* (17) Variasi latihan *Shooting* Dengan Metode Mini *Game* (18) Variasi Latihan *Shooting* Kombinasi *Drill* Dan *Speed Drill* (19) Variasi Latihan *Shooting* Dengan Menggunakan Kombinasi *Dribbling* (20) Variasi Latihan *Shooting* Kombinasi *Dribbling*.

Setelah itu peneliti memvalidasikan desain kepada 3 ahli yaitu ahli olahraga Bapak Rinaldy Aditya S.Pd.,M.Pd, ahli pelatih yang berkompenten di bidang sepak bola yaitu *coach* Dony Fernando dan ahli media yang berkompenten dibagian media yaitu Bapak Irman Jaya Laoli, S.Kom.

1. Validasi Ahli Olahraga

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Validasi Ahli Olahraga

Nama	Skor Maksimal	Skor Hitung	Persentase	Kategori
Rinaldy Aditya S.Pd.,M.Pd,	40	34	85 %	Layak

2. Validasi Ahli Pelatih

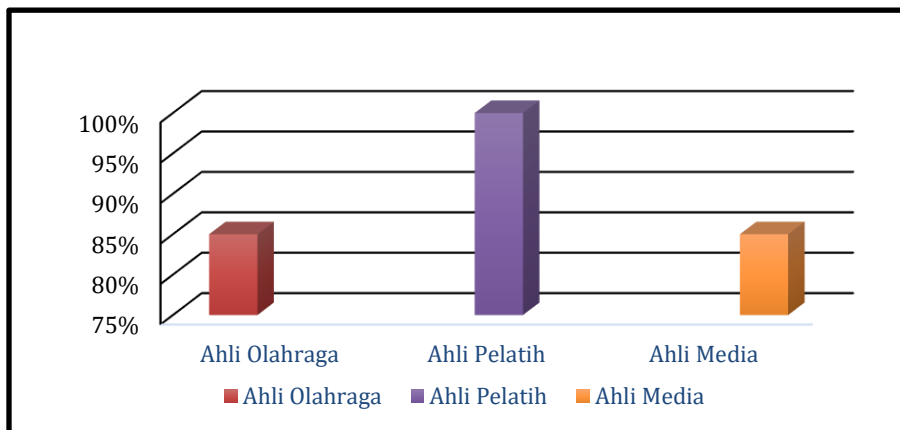
Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Validasi Ahli Pelatih

Nama	Skor Maksimal	Skor Hitung	Persentase	Kategori
Dony Fernando	40	40	100%	Sangat Layak

3. Validasi Ahli Media

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Validasi Ahli Media

Nama	Skor Maksimal	Skor Hitung	Persentase	Kategori
Irman Jaya Laoli, S.Kom.	20	16	80 %	Layak



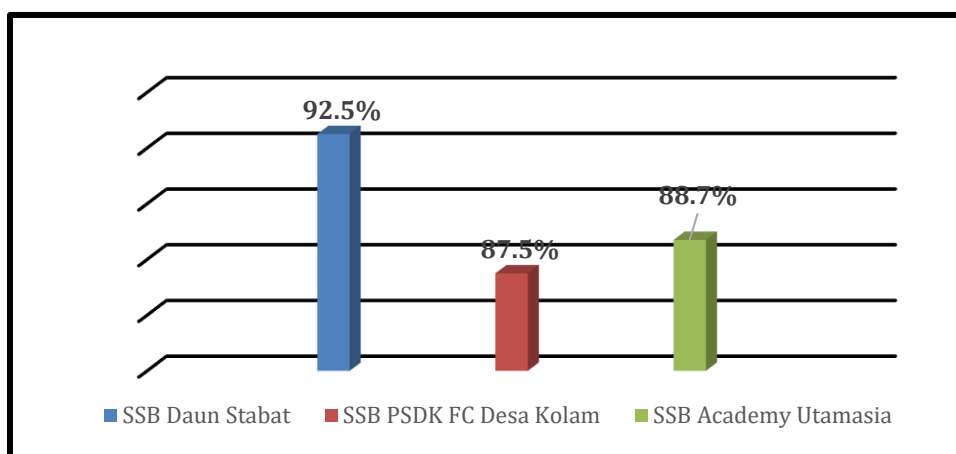
Gambar 2. Grafik Hasil Validasi Ahli

Berdasarkan uraian di atas didapatkan hasil validasi dari produk yang telah dibuat yaitu: Ahli olahraga dengan skor hitung 34 dari skor maksimal 40 dengan persentase 85% dimana kategori tersebut dinyatakan layak. Ahli pelatih dengan skor 40 dari skor maksimal 40 dengan persentase 100% dimana kategori tersebut dinyatakan layak. Ahli media dengan skor 16 dari skor maksimal 20 dengan persentase 80% dimana kategori tersebut dinyatakan layak.

Setelah melalui validasi ahli dan melakukan beberapa perbaikan maka pengembangan variasi latihan menggunakan metode rangkain bermain untuk meningkatkan *shooting*, layak untuk di uji cobakan. Uji coba kelompok kecil dalam penelitian ini melibatkan 30 responden dari 3 club SSB yaitu: SSB Daun Emas Stabat, SSB PSDK FC Desa Kolam, SSB Academy Utamasia. Hasil dari reseponden uji kelompok kecil tersebut sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Angket Responden Uji Coba Kelompok Kecil

No	Responden	Skor Maksimal	Skor Hitung	Persentase (%)	Kategori
1	SSB Daun Stabat	160	148	92,5 %	Sangat Layak
2	SSB PSDK FC Desa Kolam	160	140	87,5 %	Layak
3	SSB Academy Utamasia	160	142	88,7 %	Layak



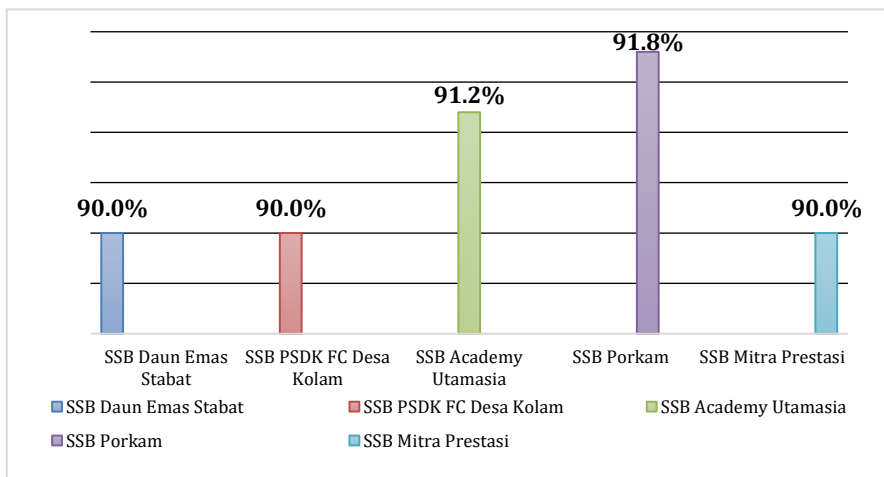
Gambar 3. Grafik Hasil Uji Kelompok Kecil

Berdasarkan uraian di atas didapatkan hasil uji coba produk kelompok kecil yaitu: SSB Daun Emas Stabat jumlah skor hitung responden 148 dari jumlah skor maksimal 160 dengan persentase 92,5% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB FC Desa Kolam jumlah skor hitung responden 140 dari jumlah skor maksimal 160 dengan persentase 87,5% dimana kategori tersebut dinyatakan layak, SSB Academy Utamasia jumlah skor hitung responden 142 dari jumlah skor maksimal 160 dengan persentase 88,7% dimana kategori tersebut dinyatakan layak.

Setelah melakukan uji skala kecil (uji kelompok kecil) dan melakukan perbaikan sesuai dengan saran dari para ahli maka pengembangan variasi latihan menggunakan metode rangkaian bermain untuk meningkatkan *shooting*, layak untuk di uji cobakan ke skala yang lebih besar (uji kelompok besar). Uji coba kelompok besar dalam penelitian ini melibatkan 50 responden dari 5 club SSB yaitu: SSB Daun Stabat, SSB PSDK FC Desa Kolam, SSB Academy Utamasia, SSB Porkam dan SSB Mitra Prestasi Hasil dari reponden uji kelompok besar tersebut sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Angket Responden Uji Coba Kelompok Besar

No	Responden	Skor Maksimal	Skor Hitung	Persentase (%)	Kategori
1	SSB Daun Stabat	160	144	90,0%	Sangat Layak
2	SSB PSDK FC Desa Kolam	160	144	90,0%	Sangat Layak
3	SSB Academy Utamasia	160	146	91,2%	Sangat Layak
4	SSB Porkam	160	147	91,8%	Sangat Layak
5	SSB Mitra Prestasi	160	144	90,0%	Sangat Layak



Gambar 4. Grafik Hasil Uji Kelompok Besar

Berdasarkan uraian di atas didapatkan hasil uji coba produk kelompok besar yaitu: SSB Daun Stabat jumlah skor hitung responden 144 dari jumlah skor maksimal 160 dengan persentase 90,0% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB PSDKS FC Desa Kolam jumlah skor hitung responden 144 dari jumlah skor maksimal 160 dengan persentase 90,0% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB Academy Utamasia jumlah skor hitung responden 146 dari jumlah skor maksimal 160 dengan persentase 91,2% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB Porkam jumlah skor hitung responden 147 dari jumlah skor maksimal 160 dengan

persentase 91,8% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB Mitra Prestasi jumlah skor hitung reseponden 144 dari jumlah skor 160 dengan persentase 90,0%.

Setelah melewati beberapa tahapan revisi, produk akhir dari penelitian dan pengembangan ini adalah 20 bentuk (variasi latihan) untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain dan 1 (satu) buku saku bentuk-bentuk latihan tersebut yang diserahkan kepada pelatih tempat penelitian dilaksanakan.

Pembahasan

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* anak usia 10-14 tahun seseorang seorang pelatih perlu memberikan latihan yang bervariasi dengan pendekatan yang disenangi, dalam proses pelaksanaan latihan atlet tidak mudah bosan dan jenuh sehingga tujuan dari latihan tercapai. Tujuan dari penelitian pengembangan ini yaitu menghasilkan produk berupa variasi latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain.

Pengembangan variasi latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain dikemas dalam bentuk 20 (dua puluh) model latihan dengan bimbingan para ahli dalam bidang materi sepak bola dan media. Variasi latihan ini akan dimuat dalam bentuk buku saku yang nantinya akan diserahkan kepada pelatih, sebagai referensi dalam melatih. Stelah produk selesai dibuat maka produk mengalami validasi ahli olahraga dengan hasil penilaian 85% dimana kategori tersebut dinyatakan layak, ahli pelatih dengan dengan hasil penilaian 100% dimana kategori tersebut dinyatakan layak, ahli media dengan hasil penilaian 80% dimana kategori tersebut dinyatakan layak. Dari hasil validasi yang dilakukan oleh para ahli mendapatkan saran perbaikan yaitu, memastikan semua variasi latihan yang dibuat belum pernah dibuat sebelumnya dan cover buku saku yang akan diserahkan kepada pelatih dibuat lebih menarik.

Uji coba pada produk yang telah dikembangkan dilakukan dalam dua tahap yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Didalam uji kelompok kecil melibatkan 30 responden dari 3 (tiga) *club*, SSB Daun dengan hasil penilaian 92,5% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB FC Desa Kolam dengan hasil penilaian 87,5% dimana kategori tersebut dinyatakan layak, SSB Academy Utamasia dengan hasil penilaian 88,7% dimana kategori tersebut dinyatakan layak.

Pada tahap uji coba kelompok kecil mendapat saran perbaikan yaitu, membuat variasi yang baru menggantikan variasi no. 18 (latihan *shooting* kombinasi *drill* dan *speed drill*), menambahkan bentuk latihan di dalam variasi yang telah dibuat, variasi latihan no. 04 (latihan *shooting* kombinasi *passing*) dan variasi no. 11 (latihan *shooting* memanfaatkan umpan terobosan), mengurangi pemain/tidak menggunakan penjaga gawang di variasi no.10 (latihan

shooting dalam situasi game) dan variasi latihan no.17 (variasi latihan *shooting* dengan situasi game) dan penggunaan tanda baca serta penyusunan kalimat dalam buku saku.

Pada uji coba kelompok besar melibatkan 50 responden dari 5 *club*, SSB Daun Stabat dengan hasil penilaian persentase 90,0% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB PSDKS FC Desa Kolam dengan hasil penilaian 90,0% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB Academy Utamasia dengan hasil penilaian 91,2% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, dengan penilaian 91,8% dimana kategori tersebut dinyatakan sangat layak, SSB Mitra Prestasi dengan hasil penilaian 90,0%. Setelah melalui tahap uji coba kelompok besar maka produk yang dikembangkan tidak lagi mendapatkan revisi ahli, sehingga langsung masuk pada tahap produk akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan latihan *shooting* menggunakan metode rangkaian bermain, berikut ini dirumuskan beberapa simpulan tentang produk yang didasarkan pada rumusan masalah dan pertanyaan penelitian:

1. Variasi Latihan 1, Menembak Bola Dengan Punggung Kaki, tingkat validitas 90 %
2. Variasi Latihan 2, Menembak Bola Dan Kesigapan Untuk Bola Pantul, tingkat validitas 90 %
3. Variasi Latihan 3, Menembak Bola Dengan Koordinasi Reaksi dan Kecepatan, tingkat validitas 85 %
4. Variasi Latihan 4, *Shooting* Kombinasi *Passing* dan *Dribbling*, tingkat validitas 90 %
5. Variasi Latihan 5, *Shooting* Kombinasi *Thought Pass*, tingkat validitas 90 %
6. Variasi Latihan 6, *Shooting* Dengan Lawan 1 vs 1, tingkat validitas 85 %
7. Variasi Latihan 7, *Shooting* Kombinasi 1 Vs 1, tingkat validitas 80 %
8. Variasi Latihan 8 *Shooting* Kombinasi *Passing – Through Pass – Shooting*, tingkat validitas 90 %
9. Variasi Latihan 9, *Shooting* Dengan Kecepatan Pergerakan, tingkat validitas 90 %
10. Variasi Latihan 10, Akurasi *Shooting* Dalam Situasi *Game*, tingkat validitas 90 %
11. Variasi Latihan 11, *Shooting* Memanfaatkan Umpan Terobosan, tingkat validitas 85 %
12. Variasi Latihan 12, *Shooting* Dengan Pola 2 Vs 1, tingkat validitas 90 %
13. Variasi Latihan 13, Dengan Kombinasi Control *Passing* Dan *Shooting*, tingkat validitas 85 %
14. Variasi Latihan 14 *Shooting* Dengan Kecepatan Berlari Dan *Speed Agility*, tingkat validitas 90 %
15. Variasi Latihan 15, *Shooting* Dengan Kombinasi Kun *Drill*, tingkat validitas 80 %
16. Variasi Latihan 16, *Shooting* Kombinasi *Speed Agility*, tingkat validitas 85 %

17. Variasi Latihan 17, *Shooting* Dengan Metode Mini *Game*, tingkat validitas 90 %
18. Variasi Latihan 18, *Shooting* Kombinasi *Drill* Dan *Speed Drill*, tingkat validitas 85 %
19. Variasi Latihan 19, *Shooting* Dengan Menggunakan Kombinasi *Dribbling*, tingkat validitas 90 %
20. Variasi Latihan 20, *Shooting* Kombinasi *Dribbling*, tingkat validitas 90 %

DAFTAR PUSTAKA

- Danurwindo, Indra Sapri. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group.
- Fitri, A. H. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola: Studi Literatur Alchonity Harika Fitri. *DharmasJournal of Sport*, 1 No.1. Ma (1), 1–5.
- Hita, I Putu Agus Dharma, D. (2020). *Jurnal Menssana*, 5 No.2, 146–156
- Istofian, Robi Syuhada, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (*Shooting*) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1 Oktober 2016 sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Joseph, A. Luxbacher. (2011). *Sepak Soccer Steps to Success*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kurniawan, R. (2020). Pengaruh Latihan Decline Hop Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Adik Fc Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)* e-ISSN 2722-3116, 1(01 (Mei), 8–15. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jontak/article/view/50>
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Effar dan Dhaid Prize.
- Sener, Irge. (2015). *Rules of the Game: Strategy in Football Industry*. Irge Sener and Ahmet Anil.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Yunus, R. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Matematika Melalui Metode Pembelajaran Jigsaw Di Kelas Vi Sdn 06 Indralaya Utara. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 13(1), 16–26. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v13i1.1030>