

The Long Distance Kick Soccer Training Model On Students Of Smp Negeri 2 Merbau Mataram

Fajar Sidik Wacono¹, Ade Jubaedi², Ardian Cahyadi³, Heru Sulistianta⁴.

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: fajarsidikwacono@gmail.com, ade.jubaedi@gmail.com,

ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id, heru.sulistianta@fkip.unila.ac.id.

ABSTRACT

This research is a development model that refers to Borg & Gall. This product contains material about the basic techniques of a good and correct soccer long distance kick. The test subjects in this study are physical education teachers and experts or soccer coaches, small group trials and large group trials. Determination of subjects with SMP Negeri 2 Merbau Mataram students consist of 10 people for small group trials and 30 people for large group trials. The data collection technique was carried out using a questionnaire. The questionnaire was used to rate the model to be developed by the writer.

The results of this study are directed at the results of the assessment of physical education teachers and experts or soccer coaches, the results of small group trials and large group trials that have undergone revisions and received good ratings. As a result, the Soccer Long Distance Kick Training Model for SMP Negeri 2 Merbau Students is suitable for application.

Keywords: training model, long distance kick.

Efektivitas Latihan Zig-Zag Acceleration Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Remaja Usia 15-17 Tahun Di SSB Braja Musti Club

ABSTRAK

Penelitian ini adalah pengembangan model yang mengacu kepada Borg & Gall. Produk ini berisi tentang materi tentang teknik dasar tendangan jarak jauh sepak bola yang baik dan benar. Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan ahli atau pelatih sepak bola, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Penentuan subjek dengan siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram yang terdiri 10 orang untuk uji coba kelompok kecil dan 30 orang untuk uji coba kelompok besar. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Angket tersebut digunakan untuk menilai model yang akan dikembangkan oleh penulis.

Hasil penelitian ini ditujukan pada hasil penilaian dari guru PJOK dan ahli atau pelatih sepak bola, hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yang telah mengalami revisi dan mendapatkan penilaian yang baik. Dengan demikian, Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau hasilnya layak untuk digunakan.

Kata kunci: model latihan, tendangan jarak jauh.

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 13 April 2023

Diterima : 2023

Dipublikasikan : 2023

□ Alamat korespondensi: Universitas Lampung, Jalan. Nawawi Gelar Dalam No.88
Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Indonesia.

Fajar Sidik Wacono. JUPE: Physical Education UNILA. Vol 12, No.1

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara juga merupakan olahraga yang paling digemari. Sepak bola diartikan sebagai suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dimana tujuannya adalah untuk memasukan bola tersebut ke gawang lawan. Suatu permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan dengan waktu 2x45 menit.

Untuk memainkan permainan sepak bola seseorang atau sebuah tim membutuhkan teknik bermain sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepak bola kerana harus dikuasai seorang pemain apa bila ingin bermain dengan baik. Teknik dasar permainan sepak bola ada beberapa macam yaitu *controlling* (menghentikan bola), *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul), dan *dribbling* (menggiring). Untuk memiliki kemampuan teknik sepak bola yang baik dapat diwujudkan dengan latihan atau pembinaan yang baik.

Ada sederet bentuk pembinaan yang dapat dilakukan dalam bidang sepak bola, yakni pembinaan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik, serta pembinaan mental. Namun menurut sebagian pihak pembinaan teknik merupakan pembinaan yang amat sering menjadi prioritas. Pasalnya, penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dalam permainan sepak bola memiliki keutamaan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan teknis dalam situasi bermain, melatih dan menerapkan taktik atau strategi tertentu, melatih kerja sama di bagian tertentu maupun tim secara keseluruhan, serta meningkatkan otomatisasi gerak sehingga gerakan-gerakan sehingga eksekusi yang akan dilakukan akan bersifat otomatis.

Salah satu teknik dasar yang sangat diperhitungkan untuk dibina dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menendang. Menendang adalah suatu usaha atau sepakan yang dapat memindahkan sebuah bola/benda dari suatu tempat ke tempat lain. Kemampuan ini merupakan faktor utama yang dapat menunjang performa seseorang dalam memperagakan berbagai sistem permainan yang bisa memberikan kemenangan.

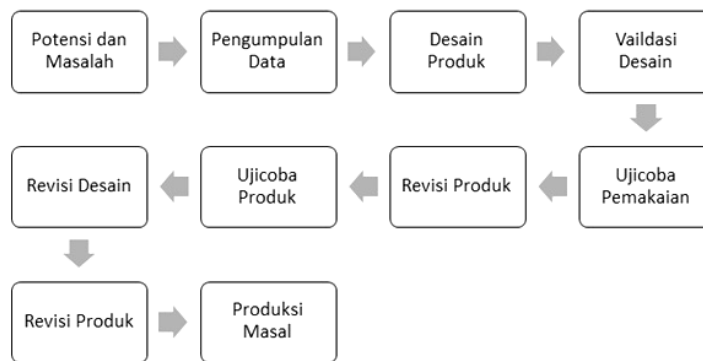
Ketika calon peneliti melakukan pengamatan di tim sepak bola SMP Negeri 2 Merbau Mataram, hasil yang ditemukan pada teknik dasar permainan sepak bola khususnya dalam melakukan tendangan jarak jauh ternyata masih jauh dari yang diharapkan. Pengamatan dilakukan dengan cara melihat langsung ketika mereka melakukan permainan sepak bola. Permasalahan-permasalahan yang ditemukan pada saat observasi dilapangan setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu model latihan gerak dasar tendangan jarak jauh yang kurang bervariasi.

Oleh karena itu peneliti berusaha meningkatkan kemampuan menendang jarak jauh pada permainan sepak bola menggunakan berbagai model latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh siswa. Adapun Potensi yang diharapkan setelah melakukan model latihan tendangan jarak jauh ada pada tabel perbedaan sebelum penerapan dan sesudah penerapan model di atas. Berdasarkan pokok permasalahan yang ada, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *research and development* (penelitian dan pengembangan). Sebagai hasil dari penelitian dan pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang akan digunakan untuk kegiatan pelatih dalam menyampaikan materi. Menurut Sugiyono (2014: 297) penelitian dan pengembangan biasa disebut *Research and Development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk pembuatan produk tertentu, dan untuk menguji sifat keefektifan produk tersebut. Tujuan dari pengembangan ini adalah untuk menghasilkan suatu produk model latihan tendangan jauh yang baru dan dapat memberikan manfaat kepada pelatih agar mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan.

Prosedur Pengembangan merupakan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum membuat produk baru atau mengembangkan suatu produk. Prosedur pengembangan yang dilakukan dalam penelitian metode *Research and Development* (R&D) ada 10 langkah-langkah. Menurut Sugiyono (2012: 409) langkah-langkah model pengembangan *Borg and Gall* adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Langkah-Langkah Metode R & D.

Sumber : *Borg and Gall* (Sugiyono),” Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,”(Bandung: Alfabeta, 2011),h.298

Berdasarkan langkah-langkah yang telah di jelaskan diatas, maka dalam penelitian ini mengambil langkah-langkah yang disesuaikan dengan kondisi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti, langkah-langkah tersebut yaitu:

1. Identifikasi Potensi dan Masalah

Pada tahap ini peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya mencari berbagai macam model latihan tendangan jarak jauh sepak bola. Serta peneliti melakukan pengamatan di lapangan. Pengamatan dilakukan dengan cara melihat langsung ketika siswa melakukan permainan sepak bola. Permasalahan-permasalahan yang ditemukan pada saat observasi dilapangan setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu model latihan gerak dasar tendangan jarak jauh yang kurang bervariasi. Oleh karena itu peneliti berusaha meningkatkan kemampuan menendang pada permainan sepak bola menggunakan berbagai model latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh siswa.

2. Pengumpulan data / Informasi

Dalam tahap ini pengumpulan data / Informasi penelitian R&D meliputi: perumusan tujuan penelitian, perkiraan pendanaan, tenaga dan waktu, merumuskan kualifikasi peneliti dan kelayakan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

a. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model latihan tendangan jarak jauh sepak bola.

b. Populasi sampel sumber data

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Arikunto (2006: 130) mengatakan bahwa populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram yang berjumlah 280 siswa.

Menurut Riduwan (2007: 56) mengatakan bahwa sampel adalah “bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti”. Arikunto (2006: 131) mengatakan apabila subyek kurang dari 100, lebih baik di ambil semua, sehingga penelitiannya berupa penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat di ambil 10-15 % atau 10-25 Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menentukan sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram.

c. Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Merbau Mataram, Kab. Lampung Selatan.

3. Desain Produk

Berdasarkan potensi dan masalah serta pengumpulan data yang terkait dengan model teknik latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola, maka untuk menghasilkan produk, peneliti harus membuat rancangan model latihan

teknik tendangan jarak jauh. Rancangan produk yang telah dirancang yaitu sepuluh (10) model latihan sebagai berikut;

- a. Tendangan jarak jauh berpasangan
- b. Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
- c. Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
- d. Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
- e. Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
- f. Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 1
- g. Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 2
- h. Tendangan jarak jauh kombinasi dribble 1
- i. Tendangan jarak jauh kombinasi dribble 2
- j. Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble

4. Validasi Produk

Setelah penyusunan desain produk, desain tersebut akan dinilai apakah model latihan teknik tendangan jarak jauh yang dibuat bersifat relevan dan efektif. Validasi produk ini peneliti akan bekerja sama dengan ahli yang berkompeten di bidang olahraga sepak bola, guru SMP Negeri 2 Merbau Mataram dan ahli media atau ahli bahasa. Instrumen angket untuk Expert Justment ahli yang berkompeten di bidang olahraga sepak bola, dan guru SMP Negeri 2 Merbau Mataram untuk menilai penjelasan perbagian gambar model latihan dan melihat seberapa pantas model ini digunakan.

Serta menggunakan ahli bahasa peneliti menyediakan angket pada untuk menvalidasi buku yang telah dilampirkan oleh peneliti. Dalam setiap jawaban setuju atau tidak setuju pakar akan memberikan alasan dan setiap alasan menjadi acuan revisi produk atau model dalam uji coba selanjutnya.

5. Revisi Produk

Selanjutnya adalah revisi produk dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan ahli dalam produk awal sehingga menghasilkan produk yang lebih baik dan layak untuk digunakan dalam uji coba.

6. Uji coba kelompok kecil

Selanjutnya dilakukan uji coba kelompok kecil produk setelah produk dapat penilaian dari ahli yang berkompeten di bidang olahraga sepak bola, dosen pengampu mata kuliah sepak bola dan guru SMP Negeri 2 Merbau Mataram bahwa produk yang telah dihasilkan atau dikembangkan sudah layak untuk diuji coba kan di lapangan. Uji coba kelompok kecil ditunjukkan untuk 10 sampel siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram.

7. Revisi Produk

Selanjutnya adalah revisi produk kembali dilakukan berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dalam produk yang elah melalui penilaian kelayakan ahli sehingga menghasilkan produk yang lebih baik dan layak untuk digunakan dalam uji coba.

8. Uji coba kelompok besar

Langkah ini merupakan pengujian produk secara lebih besar. Setelah dilakukan revisi produk maka dilakukan uji coba kelompok besar ditunjukkan untuk 30 sampel siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram. Supaya mendapatkan produk akhir yang valid maka setela dilakukan uji coba kelompok besar hasilnya dinilai Kembali oleh ahli dan dilakukan revisi jika masih ada yang perlu disempurnakan agar mendapatkan produk akhir yang valid.

9. Produk akhir (*Fix model*)

Langkah ini merupakan penyempurnaan produk yang sedang dikembangkan untuk mendapatkan produk dengan hasil yang akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggung jawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai “generalisasi” sehingga produk tersebut dinyatakan layak.

10. Produksi Masal

Pada tahap ini produk hasil penelitian dapat dipersembahkan melalui forum ilmiah, atau melalui media massa. Pengiriman produk harus dilakukan setelah melalui quality control.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data analisis kebutuhan serta pengumpulan data yang terkait dengan model teknik latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola, maka peneliti telah membuat rancangan model latihan tendangan jarak jauh. Rancangan produk yang telah dirancang yaitu sepuluh (10) model latihan sebagai berikut:

- 1) Tendangan jarak jauh berpasangan
- 2) Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
- 3) Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
- 4) Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
- 5) Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
- 6) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki (1)
- 7) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki (2)
- 8) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble (1)
- 9) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble (2)
- 10) Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble

Setelah tahap pengumpulan data dan pembuatan draft model latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola untuk siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validasi model yang dibuat dengan penilaian langsung dari Ahli. Peneliti menghadirkan 2 orang ahli, dimana peneliti akan bekerja sama dengan ahli yang berkompeten di bidang olahraga sepak bola, dan guru PJOK SMP Negeri 2 Merbau Mataram. Adapun hasil dari uji ahli yang dilakukan pada tabel berikut.

Tabel 1 Hasil validasi model produk oleh ahli

No	Nama	Penerimaan Model		Keterangan
		Presentase	Valid/tidak Valid	
1	Model 1	90%	Valid	Diterapkan
2	Model 2	90%	Valid	Diterapkan
3	Model 3	87,5%	Valid	Diterapkan
4	Model 4	85%	Valid	Diterapkan

5	Model 5	90%	Valid	Diterapkan
6	Model 6	47,5%	Tidak Valid	Tidak Diterapkan
7	Model 7	87,5%	Valid	Diterapkan
8	Model 8	42,5%	Tidak Valid	Tidak Diterapkan
9	Model 9	87,5%	Valid	Diterapkan
10	Model 10	100%	Valid	Diterapkan

Data yang diperoleh akan digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi. Berdasarkan table terdapat 2 model Latihan yang mendapat presentase kurang dari 50% yaitu model 6 Tendangan jarak jauh kombinasi Gerakan kaki (1) dan model 8 Tendangan jarak jauh kombinasi *dribble* (1). Yang artinya 2 model tersebut tidak valid dan tidak digunakan. Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bawasannya didapat 8 variasi model latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola yaitu:

- 1) Tendangan jarak jauh berpasangan
- 2) Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
- 3) Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
- 4) Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
- 5) Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
- 6) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki
- 7) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble
- 8) Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model latihan tendangan jarak jauh sepak bola yang valid dan efektif dengan metode penelitian *Research and Development (R&D)*. Serta telah melakukan 10 langkah prosedur pengembangan *Borg and Gall*. meliputi data hasil validasi ahli, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar, dan uji efektifitas model yang telah dipaparkan, telah mendapat hasil bahwa produk model latihan tendangan jarak jauh permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram ini dianggap efektif dan memenuhi syarat untuk diaplikasikan dalam berbagai kegiatan pelatihan teknik

dasar pada latihan permainan sepak bola. Selanjutnya dibuat produk yang berupa modul yang dapat digunakan dalam latihan. Modul yang dibuat berisi 8 model Latihan tendangan jarak jauh yang disebut dengan fix model:

- 1) Tendangan jarak jauh berpasangan
- 2) Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
- 3) Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
- 4) Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
- 5) Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
- 6) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki
- 7) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble
- 8) Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble

Menurut Indrayogi dan Bhakti Muda Heryanto, jurnal *Research Physical Education and Sports* Vol. 1, No. 2 Juli 2019, Dalam hasil model pembelajaran yang telah dikembangkan ini peneliti menambahkan *drill* (pengulangan) saat pembelajaran. Karena adanya berbagai macam model yang dikembangkan dalam pelatihan tidak dapat memastikan bahwa siswa akan dengan mudah untuk melakukan teknik tendangan jarak jauh tanpa adanya latihan berulang. Hal ini sangat dibutuhkan agar pada saat pembelajaran atlet dapat memaksimal pembelajaran teknik dasar tendangan jarak jauh. Peneliti menambahkan itu semua bukan tanpa alasan, perubahan tersebut dimasukkan karena memang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.

Kelebihan dan Kekurangan Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram

- a. Kelebihan model latihan tendangan jarak jauh ini adalah karena hasil akhir pada pengembangan berupa 8 model latihan, sehingga produk dapat dijadikan referensi bagi pelatih karena dapat dijadikan sebagai pedoman atau panduan meningkatkan efektifitas proses latihan teknik dasar tendangan jarak jauh.
- b. Kekurangan yang terdapat pada model latihan tendangan jarak jauh ini adalah karena konsep dasar yang dikembangkan hanya fokus pada teknik dasar tendangan jarak jauh saja, sedangkan dalam teknik sepak bola terdapat teknik lainnya seperti menggiring bola, kontrol bola, dan lain-lain.

SIMPULAN

Dari hasil uji coba model latihan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Didapat 8 variasi model latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola yaitu:
 - 1) Tendangan jarak jauh berpasangan
 - 2) Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
 - 3) Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
 - 4) Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
 - 5) Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
 - 6) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki
 - 7) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble
 - 8) Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble
2. disimpulkan bahwa **Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram** terbukti valid dan efektif guna meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola dan sebagai pembelajaran teknik dasar tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola untuk siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram.

REFERENSI

Referensi dari Sumber Buku

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Civitas Akademika Universitas Lampung. 2020. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Edisi revisi ke-5. Universitas Lampung. Lampung
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Erlangga. Jakarta. .
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Yogyakarta.
- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall, 1983 *Education Research: An Introduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc), halaman 775