



# BRAVO'S

Jurnal Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan

Volume 08  
No. 03, 2020  
page 126-139

## Article History:

Submitted:  
05-09-2020  
Accepted:  
07-09-2020  
Published:  
13-09-2020

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOMBINASI TEMBAKAN *FULL VOLLEY* DAN *HEADING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA BERBASIS *SPEED* DAN *KOORDINASI* DI SEKOLAH SEPAKBOLA UNIBRAW'82 MALANG

Sударsono<sup>1</sup>, Dedy Irawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Dosen Program Studi Penjaskes IKIP Budi Utomo Malang

[Ssudar004@gmail.com](mailto:Ssudar004@gmail.com)

URL : <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1552>

DOI : <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i3.1552>

### Abstrak

Penelitian pengembangan yang dilakukan oleh peneliti mempunyai tujuan yaitu mengembangkan produk model latihan. Metode dalam penelitian pengembangan ini yang dipergunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Di dalam pengambilan dan mengumpulkan data dilaksanakan dengan memakai angket untuk ahli disamping itu juga untuk siswa (pemain). 1 (satu) ahli pembelajaran, 2 (dua) ahli permainan sepakbola, sedangkan untuk siswa (pemain) dilakukan percobaan kelompok kecil sebanyak 10 pemain dan ujicoba dalam jumlah besar sejumlah 30 pemain. Penelitian ini diperoleh hasil data sebagai berikut: Ahli pembelajaran diketahui persentase hasil data evaluasi dari ahli pembelajaran adalah 84,29%, ahli permainan sepakbola rata-rata data evaluasi dari dua ahli permainan sepakbola adalah 82,15%, diketahui bahwa jumlah keseluruhan rata-rata data percobaan kelompok kecil adalah 82,75%, diketahui bahwa jumlah keseluruhan rata-rata data uji coba dengan jumlah besar adalah 84,75%. Penelitian ini mempunyai kesimpulan bahwa produk buku model *training* atau latihan menendang bola lambung dan menyundul bola dalam sepakbola berbasis kecepatan dan *koordinasi* sudah bagus dengan Kriteria *baik* sehingga model-model latihan tersebut dapat digunakan sebagai media pembelajaran atau kepelatihan oleh siswa maupun pelatih.

**Kata Kunci:** Model, Tembakan *Full Volley*, *Heading*

### Abstract

In this development research conducted by researchers the aim is to develop training models. This research uses the method of development research methods by researchers in conducting research. Data collection was carried out using a questionnaire for experts and students (players). With qualifications, 1 learning expert and 2 football game experts, while for students (players) there are 10 small group trials and 30 large group trials. This development research obtained the following data results: learning experts known percentage of evaluation data results from learning experts is 84.29%, football game experts note that the average percentage of evaluation data results from two football game experts is 82.15%, it is known that the total number of average percentage results of small group trial data is 82.75%, it is known that the overall average percentage of

results from large group trial data is 84.75%. This study concludes that the model of the combination of full volley kick and headings in speed and coordination based on football game is good with good criteria so that these training models can be used as learning media or training by students and coaches.

Keywords: Model, A Full Volley Kick, Heading

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan yang mendunia dan masyarakat dunia banyak yang mengetahui tentang sepakbola, sepak bola yang menjadi olahraga yang sangat populer di planet bumi ini dan hampir setiap hari di desa maupun di kota ada pertandingan sepak bola. Untuk menjadi pemain sepakbola yang sangat baik, seorang pemain sepakbola harus berlatih, berlatih dan berlatih. Ada beberapa aspek yang harus dilatih oleh pemain sepakbola supaya menjadi pemain sepakbola yang handal (Harsono, 1988:100). Pemain yang memiliki mental bagus, fisik bagus dan taktik dan strategi yang bagus akan memudahkan pemain untuk mengeluarkan teknik-teknik yang dimilikinya, seperti kemampuan mengontrol bola, *shooting*, *passing*, *dribbling*, *heading* ataupun kemampuan menembak bola.

Teknik tembakan *full volley* dan *heading* adalah teknik yang baik yang harus dilatih seorang pesepakbola. Banyak sekali peluang-peluang melalui tembakan *full volley* dan *heading* dalam sepakbola. Walaupun tembakan *full volley* ini sangat sulit dilakukan tetapi tembakan *full volley* sangat perlu dilatihkan agar jika ada peluang di depan gawang gawang bisa tercipta gol. Menurut (luxbacher, 2004:107) mengatakan bahwa beberapa gol yang spektakuler dilakukan dengan tembakan *full volley*. Kuasailah keterampilan menembak ini dan anda akan menjadi pencetak gol yang berbahaya. Untuk dapat menguasai ketrampilan menembak dengan bagus perlu adanya *training*. Harsono (1988:101), *Training atau latihan* merupakan urutan pelaksanaan yang berurutan dari berlatih atau bekerja, yang dilaksanakan secara berulang-ulang, dari hari ke hari bertambah jumlah beban latihan. Latihan tembakan *full volley* dan *heading* sering kali diabaikan oleh pemain, padahal teknik tersebut merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain disamping itu melatih tingkat "*perasaan dengan bola*" pada diri setiap pemain sehingga akan lebih mudah dalam mencetak gol. Dalam berlatih perlu melihat dan mengatur aktifitas latihan utama, permainan dalam kelompok kecil, dan pendinginan (Tom Fleck, 2002:18).

Marco Simic merupakan pemain Persija Jakarta di Liga *Shoopee* Tahun 2020 yang memiliki kemampuan sangat bagus dalam teknik *heading* dan tembakan *full volley*, sehingga memudahkan marco simic mencetak goal melalui *heading* maupun tembakan *full volley* sehingga Marco Simic menjadi pemain *top score* 2 (dua) kali berturut-turut di Liga Shoopee Indonesia. Tujuan *heading* adalah mencetak goal ke gawang lawan, termasuk tembakan *full volley*, jika bola itu mengarah ke gawang lawan. Sedangkan jika tidak mengarah ke gawang lawan heading dan tembakan *full volley* bertujuan untuk mengumpan kepada rekan seteam.

Di dalam setiap latihan baik latihan tembakan *full volley* maupun *heading* atau teknik-teknik yang lain, seorang coach harus bisa membuat materi latihan yang bagus

yang mudah dimengerti dan mudah dipahami oleh pemain, bisa membuat materi yang disampaikan ke anak didiknya yang bervariasi supaya peserta didik tidak menjadi bosan, jangan sampai mengalami kejenuhandisamping itu pemain tersebut senang dalam berlatih dan dapat meningkatkan prestasinya.

Banyak pelatih dalam memberikan latihan tembakan *full volley* dan *heading* sangat kurang bervariasi dan monoton, ini menyebabkan banyak pemain tidak bersungguh-sungguh dalam berlatih dan pemain merasa bosan dan ini bisa mengakibatkan menurunnya prestasi pemain. Model latihan tembakan *full volley* dan *heading* jarang sekali diberikan oleh pelatih, sehingga ketika dalam permainan atau ketika melakukan pertandingan dan mendapatkan peluang bola *volley* dan *heading* di depan gawang lawan sulit tercipta gol.

Peneliti menemukan beberapa permasalahan dalam latihan tembakan *full volley* dan *heading*, setelah peneliti melakukan pengamatan SSB Unibraw'82 Malang, permasalahan-permasalahan tersebut antara lain: (1) Siswa (pemain) dalam berlatih sering kali bergurau dan ngobrol sendiri sehingga materi yang disampaikan pelatih kurang dipahami, (2) siswa (pemain) dalam melakukan *training* atau latihan tembakan *full volley* dan *heading* merasa malas, jenuh dan bosan, (3) beberapa pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Unibraw'82 Malang dalam memberikan *training* atau latihan tembakan *full volley* dan *heading* kurang bervariasi dan masih banyak yang monoton.

Pertimbangan lain yang perlu dikembangkan dalam model latihan ini yaitu analisis kebutuhan yang dilaksanakan oleh peneliti dengan menyebarkan angket pada 10 (*sepuluh*) siswa (pemain) sekolah sepakbola Unibraw'82 Malang. Kesimpulan yang didapatkan dan diperoleh dari data tersebut adalah: (1) 90% siswa (pemain) mengalami kesulitan dalam melakukan latihan kombinasi tembakan *full volley* dan *heading* yang diberikan oleh pelatih, (2) 85% siswa (pemain) dalam latihan kombinasi tembakan *full volley* dan *heading* merasa bosan, (3) 92,5% sangat penting dikembangkan model latihan yang bervariasi, (4) 85% siswa (pemain) sangat memerlukan latihan kombinasi tembakan *full volley* dan *heading* yang bervariasi. Sementara itu hasil data analisis kebutuhan pelatih sekolah sepakbola Unibraw'82 Malang antara lain: (1) pelatih mengatakan sangat perlu diberikan variasi latihan (2) pelatih mengatakan sangat perlu dikembangkan model latihan dari peneliti (3) pelatih mengatakan bahwa pelatih dalam memberikan latihan kombinasi tembakan *full volley* dan *heading* kurang bervariasi, (4) pelatih kurang memberikan model latihan variasi Pelatih dalam memberikan *training* atau latihan berkaitan tentang latihan kombinasi tembakan *full volley* dan *heading*, itu kurang bervariasi dan banyak monotonnya sehingga siswa (pemain) tidak bersungguh-sungguh dalam latihan. Padahal siswa (pemain) punya motivasi yang tinggi dalam berlatih.

## METODE PENELITIAN

Prosedur pengembangan *Borg and Gall* dalam Winarno (2011:77) adalah prosedur yang digunakan peneliti dalam meneliti penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Untuk penelitian pengembangan ini peneliti hanya memakai 7 langkah dari 10 (*sepuluh*) langkah yang ada. Tujuh (7) langkah tersebut antara lain (1) *reasearch* dan pengumpulan informasi dalam melaksanakan *need assesment* dengan metode

menguraikan teori, temuan dan bahan penelitian (mereview literatur), melaksanakan pengamatan di lapangan atau kelas, melaksanakan studi pendahuluan, dll, (2) *planning* dilaksanakan untuk menetapkan tujuan, membatasi dalam ruang lingkup, dan mempersiapkan rencana uji coba dengan jumlah tertentu, (3) Pengembangan produk buku (4) mempersiapkan uji coba kelompok kecil (uji coba kelompok kecil dengan menggunakan 10 siswa (pemain), (5) Revisi pertama (revisi produk buku) berdasarkan uji coba lapangan atau uji coba kelompok kecil, (6) Uji coba kelompok besar (uji coba kelompok besar dengan menggunakan 30 siswa (pemain), (7) Revisi produk kedua (revisi produk buku) berdasarkan uji hasil uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pengembangan sesuatu yang terpenting salah satunya adalah validasi ahli termasuk di dalamnya adalah wawancara dengan siswa atau pemain yang dijadikan subyek penelitian. Dari penelitian pengembangan ini dari 10 (sepuluh) langkah yang ada, peneliti tidak mempergunakan seluruhnya karena jumlah Sekolah Sepakbola (SSB) yang diteliti hanya satu sekolah sepakbola yaitu SSB Unibraw 82 Malang.

Peneliti dalam penelitian ini mengembangkan sesuatu yang sudah ada, konsep jangan dibiarkan menjadi kecanggihan berpikir saja (Nusa Putra, 2012:109). Penelitian yang menghasilkan buku variasi latihan tersebut harus melalui validasi ahli yang berkompeten dibidangnya, percobaan buku baik percobaan dalam jumlah kecil maupun percobaan dalam jumlah besar. Metode yang dipakai untuk meneliti sehingga menghasilkan produk baru.

Hasil evaluasi ahli, percobaan dalam jumlah kecil atau uji coba kelompok kecil dan percobaan dalam jumlah besar atau uji coba kelompok besar mendapatkan data yang mana data tersebut harus diolah menjadi data yang valid, disamping itu peneliti mendapatkan masukan dan saran untuk memperbaiki produk yang telah dibuat. Pada penelitian ini mempergunakan angket yaitu angket: (1) analisis kebutuhan siswa (pemain) dan pelatih (2) evaluasi dan validasi ahli pembelajaran dan ahli permainan sepakbola (3) percobaan dalam jumlah kecil (uji coba kelompok kecil) (10 siswa (pemain), dan (4) percobaan dalam jumlah besar (uji coba kelompok besar) (30 pemain).

Cara pengumpulan data untuk penelitian ini yaitu berupa angket. Angket tersebut di berikan kepada 1 (satu) ahli pembelajaran, 2 (dua) ahli permainan sepak bola, dan siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw'82 Malang, yang isinya di bedakan sesuai fungsi dan kebutuhan, angket untuk ahli ditekankan kepada produk buku yang dibuat. Untuk pemain ditekankan pada pemanfaatan buku yang dikembangkan.

Setelah mendapatkan data kemudian dilaksanakan analisis data yang setiap subyek meliputi evaluasi yang meliputi evaluasi 1 (satu) ahli pembelajaran, 2 (dua) ahli permainan sepak bola dan uji coba siswa atau pemain, dengan berpedoman sebagai berikut:

1. Nilai 4 untuk jawaban a
2. Nilai 3 untuk jawaban b

3. Nilai 2 untuk jawaban c

4. Nilai 1 untuk jawaban d (Cresweell John W dalam Sainal, 2012:32).

Dalam mengolah data dari angket yang disebar kepada 1 (satu) ahli pembelajaran, 2 (dua) ahli permainan sepak bola dan siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw,82 Malang menggunakan rumus dari anas sujono (2010:43) yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan rumus:

- f : frekuensi yang sedang dicari presentasenya
- N : Jumlah frekuensi/banyaknya individu
- P : angka persentase

Untuk menentukan standar dalam mengklarifikasi data hasil analisis mempergunakan standar sebagai berikut (Arikunto, 2010:387):

- standar baik adalah = > 75%
- standar cukup adalah = 60% - 75%
- standar kurang baik adalah = < 60%

## HASIL

### Penyajian Data Uji Coba

Untuk Data yang disajikan pada data hasil pengembangan ini berkaitan tentang (1) analisis kebutuhan, (2) ahli pembelajaran dan ahli permainan sepak bola, (3) percobaan dalam jumlah kecil atau uji coba yang dilaksanakan dalam kelompok kecil dan uji coba dalam jumlah besar atau kelompok besar, (4) siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw’82 Malang.

Dalam penelitian ini, peneliti untuk mendapatkan data percobaan kelompok kecil dan percobaan kelompok besar Buku yang dikembangkan oleh peneliti, peneliti mempergunakan cara atau metode dalam mendapatkan data yaitu dengan membagikan angket yang diberikan ke 3 (tiga) ahli yaitu 1 ahli pembelajaran dan 2 ahli permainan sepak bola. Sedangkan untuk uji coba (baik ujicoba kelompok kecil maupun ujicoba kelompok besar), angket ditujukan pada percobaan dalam jumlah kecil 10 (sepuluh) pemain, untuk percobaan dalam jumlah beasar 30 (tiga puluh) pemain.

Dalam Tabel 1 (satu) disajikan data analisis kebutuhan, data evaluasi 1 (satu) orang ahli pembelajaran dan 2 orang ahli permainan sepak bola, uji coba kelompok kecil maupun kelompok besar.

**Tabel 1 Data Hasil Analisis Kebutuhan, Evaluasi Ahli, Uji coba Kelompok Kecil, Uji coba Kelompok Besar**

No	Komponen	Temuan
1	Analisis kebutuhan	
	a. Data hasil analisis kebutuhan untuk pelatih	1. Model latihan sangat perlu diberikan di sekolah sepakbola.

	<p>sekolah sepak bola Unibraw'82 Malang melalui angket yang diberikan kepada pelatih.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Model latihan sangat perlu dikembangkan di sekolah sepakbola.</li> <li>3. Latihan tersebut sangat penting dikembangkan di sekolah sepakbola.</li> <li>4. Pelatih dalam memberikan latihan kombinasi tembakan <i>full volley</i> dan <i>heading</i> kurang bervariasi.</li> <li>5. Pelatih kurang sering memberikan latihan kombinasi tembakan <i>full volley</i> dan <i>heading</i> pada pemain.</li> <li>6. Pelatih sangat setuju model latihan dikembangkan di Sekolah Sepakbola.</li> <li>7. Diketahui hasil analisis kebutuhan pelatih 90,48%</li> </ol>
	<p>b. Data analisis kebutuhan siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw,82 Malang melalui angket yang diberikan pada siswa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa (pemain) mengalami kesulitan dalam latihan kombinasi tembakan <i>full volley</i> dan <i>heading</i>.</li> <li>2. Siswa (pemain) merasa bosan dalam latihan kombinasi tembakan <i>full volley</i> dan <i>heading</i>.</li> <li>3. latihan kombinasi tembakan <i>full volley</i> dan <i>heading</i> sangat penting buat siswa (pemain).</li> <li>4. Siswa (pemain) kurang memahami tujuan latihan kombinasi tembakan <i>full volley</i> dan <i>heading</i> yang diberikan pelatih.</li> <li>5. Siswa (pemain) sangat memerlukan latihan kombinasi tembakan <i>full volley</i> dan <i>heading</i> yang bervariasi.</li> <li>6. Siswa (pemain) sangat setuju dikembangkan model latihan tersebut.</li> <li>7. Model latihan sangat penting dikembangkan.</li> <li>8. Diketahui persentase data hasil analisis kebutuhan pemain adalah 81,12%.</li> </ol>
2	Evaluasi ahli	
	<p>a. Data evaluasi ahli pembelajaran (n = 1) jumlah pertanyaan sejumlah 35 (tiga puluh lima) pertanyaan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cover buku agar dibuat lebih menarik</li> <li>2. Judul setiap model latihan dibuat yang mudah dimengerti oleh setiap siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> <li>3. Materi yang dilatihkan kepada siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB)</li> </ol>

		<p>diharapkan disampaikan tujuan latihan dan manfaat latihan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Pelatih dalam melatih harus terstruktur mulai berdoa, pemanasan, materi inti, pendinginan dan evaluasi.</li> <li>1. Pelatih harus bisa membagi waktu antara berdoa, materi inti, pendinginan dan evaluasi.</li> <li>2. Dari evaluasi ahli pembelajaran diperoleh data hasil 84,29% sehingga produk buku dapat digunakan</li> </ol>
	<p><b>b.</b> Data hasil evaluasi ahli Permainan sepak bola (n = 2) dengan jumlah instrumen sebanyak 35 pertanyaan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Model latihan koordinasi loncat satu kaki dan empat koordinasi yang tandanya menggunakan cones diganti dengan <i>agility ring</i>.</li> <li>2. Setiap model latihan waktunya disesuaikan dengan usia siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> <li>3. Area lapangan yang digunakan untuk menerapkan setiap model latihan dicocokkan dengan umur usia siswa SSB.</li> <li>4. Model latihan kecepatan melintang yang tandanya menggunakan cones diganti dengan <i>ladder</i>.</li> <li>5. Model latihan kecepatan segi empat jarak cones segi empat jangan terlalu jauh.</li> <li>6. Dari evaluasi kedua ahli permainan sepak bola diperoleh data hasil data 82,15% sehingga <i>Buku</i> dapat digunakan.</li> </ol>
3	Evaluasi kelompok percobaan	
	<p><b>a.</b> Data hasil percobaan dalam jumlah kecil (kelompok kecil) (n = 10) jumlah pertanyaan 30 soal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Model latihan variasi 1 sampai 10 sesuai buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> <li>2. Variasi 1 sampai 10 dari model latihan mudah dipahami buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> <li>3. Variasi 1 sampai 10 dari model latihan mudah dilakukan buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> </ol>

		4. Buku dari model latihan dapat digunakan, dijawab 82,75% oleh siswa (pemain).
	b. Data hasil percobaan dalam jumlah besar (kelompok besar) ( n = 30 (tiga puluh) ) jumlah pertanyaan 30 soal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Model latihan variasi 1 sampai 10 sangat sesuai buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> <li>2. Variasi latihan 1 sampai 10 sangat mudah dipahami buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> <li>3. Variasi latihan 1 sampai 10 sangat mudah dilakukan buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB).</li> <li>4. <i>Buku model latihan</i> dapat digunakan, dijawab 84,75% oleh siswa (pemain).</li> </ol>

#### Pengolahan Data Evaluasi Ahli Ahli Pembelajaran

Evaluasi ahli pembelajaran dilakukan oleh Achmad Affandi, S.Pd, M.Pd yang bersangkutan mempunyai kriteria sebagai berikut: (1) dosen Program studi PJKR IKIP Budi Utomo Malang mengajar mata kuliah Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan perkembangan motorik. Paparan data hasil evaluasi ahli pembelajaran disajikan pada tabel 2.

Dalam tabel 2 (dua) ini menjelaskan hasil evaluasi ahli dalam pembelajaran terhadap rancangan pengembangan produk Buku dengan berpedoman pada: (1) Untuk skor yang mendapatkan nilai 4 (empat) jika jawabannya lebih jelas, lebih sesuai, lebih menarik, lebih mudah; (2) Untuk skor 3 apabila jawabannya jelas, sesuai, menarik, mudah; (3) Untuk skor 2 apabila jawabannya kurang yang disampaikan oleh pemain atau siswa; (4) Untuk skor 1 (satu) jika jawabannya sedikit jelas, sedikit sesuai, sedikit menarik, sedikit mudah. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa persentase hasil evaluasi dari ahli pembelajaran adalah 84, 29 %.

**Tabel 2 Data Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran**

No	AHLI	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Hasil	Persentase
1	Pembelajaran	35	140	118	84,29%
hasil evaluasi dari yang berkompeten di bidang pembelajaran (n=1) dengan pertanyaan berjumlah 35 soal dengan nilai minimal 35, nilai maksimal 140, nilai hasil 118 dan persentase 84,29%					

#### Ahli sepak bola

Evaluasi ahli sepak bola yaitu: (1) M.Wahyudi sebagai pelatih ekstrakurikuler SDN Arjosari I Kota Malang, pernah melatih sekolah sepak bola Timara, mantan asisten pelatih tim Armed Ajusta Kostrad di Piala Panglima Divisi II Kostrad yang berlicense D Nasional. (2) Rakryan Lagawan Sheda sebagai pelatih sekolah sepak bola Unibraw'82

Malang dan mantan pelatih Banteng Muda U-11 tahun, mantan pemain Persikapro, Persema U-21, PS. Jembrana Bali, yang berlicense D Nasional. Paparan hasil evaluasi ahli tersebut disajikan pada tabel 4.3.

Dalam tabel 3 (tiga) ini menjelaskan hasil evaluasi yang berkompeten dalam permainan sepak bola terhadap rancangan pengembangan produk Buku dengan berpedoman pada: (1) Untuk skor yang mendapatkan nilai 4 (empat) jika jawabannya lebih jelas, lebih sesuai, lebih menarik, lebih mudah; (2) Untuk skor 3 apabila jawabannya jelas, sesuai, menarik, mudah; (3) Untuk skor 2 apabila jawabannya kurang yang disampaikan oleh pemain atau siswa; (4) Untuk skor 1 (satu) jika jawabannya sedikit jelas, sedikit sesuai, sedikit menarik, sedikit mudah. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa persentase hasil evaluasi dari dua yang berkompeten di dalam permainan sepakbola 83,58%.

**Tabel 3 Data Hasil Evaluasi Ahli Permainan sepakbola**

No	AHLI	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Hasil	Persentase
1	permainan sepakbola 1	35	140	114	81,43%
2	permainan sepakbola 2	35	140	116	82,86%
Rata-rata					82,15%
Data hasil evaluasi ahli permainan sepakbola 1 (n=2) dengan instrumen sebanyak 35 pertanyaan data dari Ahli permainan sepakbola 1 nilai minimal 35, nilai maksimal 140, nilai hasil 114 dan nilai persentase 81,43%, data dari Ahli permainan sepakbola 2 nilai minimal 35, nilai maksimal 140, nilai hasil 116 dan nilai persentase 82,86% dan rata-rata nya yaitu 82,15%					

#### Pengolahan Data Keseluruhan percobaan Kelompok Kecil

Untuk percobaan kelompok kecil dilaksanakan pada pemain sekolah sepakbola Unibraw'82 Malang sejumlah 10 siswa diperoleh data hasil dalam tabel 4. Dalam tabel 4 (empat) ini menjelaskan hasil percobaan dalam jumlah kecil terhadap rancangan pengembangan produk Buku dengan berpedoman pada: (1) Untuk skor yang mendapatkan nilai 4 (empat) jika jawabannya lebih jelas, lebih sesuai, lebih menarik, lebih mudah; (2) Untuk skor 3 apabila jawabannya jelas, sesuai, menarik, mudah; (3) Untuk skor 2 apabila jawabannya kurang yang disampaikan oleh pemain atau siswa; (4) Untuk skor 1 (satu) jika jawabannya sedikit jelas, sedikit sesuai, sedikit menarik, sedikit mudah. Menurut Tabel 4 (empat) jumlah keseluruhan persentase hasil percobaan kelompok kecil adalah 82,75%.

**Tabel 4. Hasil Keseluruhan Hasil Percobaan Kelompok kecil**

No	Komponen	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Hasil	Persentase
1	Uji Coba Kelompok Kecil Dengan n=10	300	1200	993	82,75%
Data hasil keseluruhan hasil percobaan kelompok kecil dengan soal sebanyak 30 soal dengan nilai minimal 300, nilai maksimal 1200, nilai hasil 993 dan 82,75%					

Pengolahan Data Keseluruhan percobaan Kelompok Besar

Untuk percobaan kelompok besar pada siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw'82 Malang sejumlah 30 siswa diperoleh data yang disajikan ditabel 5 (lima). Dalam Tabel 5 berikut menjelaskan hasil percobaan dalam jumlah besar terhadap rancangan pengembangan produk Buku dengan berpedoman pada: (1) Untuk skor yang mendapatkan nilai 4 (empat) jika jawabannya lebih jelas, lebih sesuai, lebih menarik, lebih mudah; (2) Untuk skor 3 apabila jawabannya jelas, sesuai, menarik, mudah; (3) Untuk skor 2 apabila jawabannya kurang yang disampaikan oleh pemain atau siswa; (4) Untuk skor 1 (satu) jika jawabannya sedikit jelas, sedikit sesuai, sedikit menarik, sedikit mudah. Menurut Tabel 5 dapat diketahui jumlah keseluruhan persentase data percobaan dalam jumlah besar adalah 84,75%.

**Tabel 5. Data Keseluruhan Hasil Percobaan Jumlah Besar**

No	Komponen	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Hasil	Persentase
1	Uji Coba Kelompok besar Dengan n=30	900	3600	3051	84,75%
Data hasil keseluruhan hasil percobaan dalam jumlah besar dengan soal sebanyak 30 soal dengan skor minimal 900, skor maksimal 3600, skor hasil 3051 dan persentase 84,75%					

**Analisa Data**

Analisis data meliputi:

- a. Analisis data ahli pembelajaran
  - b. Analisis data ahli permainan sepakbola
  - c. Analisis data percobaan dalam jumlah kecil
  - d. Analisis data percobaan dalam jumlah besar
  - e. Revisi produk buku
- a. analisis data ahli pembelajaran.

Cover buku agar dibuat lebih menarik, Judul setiap model latihan dibuat yang mudah dimengerti sama siswa SSB, materi dilatihkan pemain SSB diharapkan disampaikan tujuan latihan dan manfaat latihan, pelatih dalam melatih harus terstruktur mulai berdoa, pemanasan, materi inti, pendinginan dan evaluasi, pelatih harus bisa membagi waktu antara berdoa, materi inti, pendinginan dan evaluasi, sistematika penulisan uraian materi, penempatan gambar, kejelasan tulisan, kemenarikan, ketepatan, kemudahan, kejelasan gambar dan bahasa di dalam produk buku sudah sangat baik. Menurut tabel 2 dapat diketahui bahwa persentase hasil analisis dari ahli pembelajaran adalah 84,29% dengan standar **baik** sehingga Buku dapat digunakan.

- b. Analisis data ahli permainan sepakbola

Model latihan koordinasi loncat satu kaki dan empat koordinasi yang tandanya menggunakan *cones* diganti dengan *agility ring*, Setiap model latihan waktunya disesuaikan dengan usia siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), area lapangan

yang digunakan untuk menerapkan setiap model latihan dicocokkan sama usia siswa SSB, model latihan kecepatan melintang yang tandanya menggunakan *cones* diganti dengan *ladder*, model latihan kecepatan segi empat jarak *cones* segi empat jangan terlalu jauh, sistematika penulisan uraian materi, penempatan gambar, kejelasan tulisan, kemenarikan, ketepatan, kemudahan, kejelasan gambar dan bahasa di buku sudah sangat baik. Menurut tabel 3 dapat diketahui bahwa persentase hasil analisis dari ahli permainan sepakbola adalah 83,58% dengan standar **baik** sehingga Buku dapat digunakan.

c. Analisis data percobaan dalam jumlah kecil

Model latihan variasi 1 sampai 10 sesuai buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), model latihan variasi 1 sampai 10 mudah dipahami buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), model latihan variasi 1 sampai 10 mudah dilakukan buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), sistematika penulisan uraian materi, penempatan gambar, kejelasan tulisan, kemenarikan, ketepatan, kemudahan, kejelasan gambar dan bahasa di buku sudah sangat baik. Menurut tabel 4 dapat diketahui bahwa persentase hasil analisis data dari uji coba kelompok kecil adalah 82,75% dengan standar **baik** sehingga Buku dapat digunakan.

d. Analisis data percobaan dalam jumlah besar

Model latihan variasi 1 sampai 10 sangat sesuai buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), model latihan variasi 1 sampai 10 sangat mudah dipahami buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), model latihan variasi 1 sampai 10 sangat mudah dilakukan buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), sistematika penulisan uraian materi, penempatan gambar, kejelasan tulisan, kemenarikan, ketepatan, kemudahan, kejelasan gambar dan bahasa di buku sudah baik. Menurut Tabel 5 bahwa persentase hasil analisis data dari percobaan dalam jumlah besar adalah 84,75% dengan standar **baik** sehingga Buku dapat digunakan.

e. Revisi dan perbaikan produk buku

Terkumpulnya data berdasarkan ahli tau yang berkompeten di dalam pembelajaran, ahli sepakbola, percobaan dalam jumlah kecil dan percobaan dalam jumlah besar maka ada yang direvisi supaya buku model latihan bisa menjadi buku yang kualitas baik dan bermanfaat. Revisi tersebut antara lain: (1) merevisi cover di dalam buku dibuat lebih menarik, penulisan pada cover dibuat lebih mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa (pemain) sekolah sepakbola, (2) merevisi judul setiap model latihan dibuat lebih dimengerti oleh setiap siswa (pemain) sekolah sepakbola, (3) merevisi model latihan koordinasi loncat satu kaki dan empat koordinasi yang tandanya menggunakan *cones (maker)* diganti dengan *agility ring*, (4) merevisi model latihan kecepatan melintang yang tandanya menggunakan *cones (maker)* diganti *ladder*, (5) merevisi model latihan kecepatan segi empat jarak *cones (maker)* dibuat lebih dekat, tidak terlalu jauh, (6) merevisi area lapangan yang dipergunakan setiap model disesuaikan dengan usia siswa (pemain) Sekolah Sepakbola (SSB).

## PEMBAHASAN

*Volley* merupakan menendang bola sebelum bola jatuh ke tanah. Seorang pemain harus dituntut untuk bisa menendang bola lambung karena tidak menutup kemungkinan mendapatkan bola umpan dari rekan setim didepan gawang dan bola harus ditendang dengan teknik menendang *full volley* agar bisa mencetak gol. Keberhasilan pemain untuk mencetak gol dalam permainan sepakbola tergantung pada beberapa faktor.

Ketika pemain berada pada situasi yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan, teknik dasar menendang yang dimilikinya adalah salah satu faktor penting agar ia mampu melakukan tendangan dengan baik. Tetapi terkadang keadaan bola yang datang pada saat itu tidaklah seperti yang diharapkan, kadang bola menggelinding, memantul atau juga jatuh dari udara. Dari hal tersebut ketrampilan pemain dalam melakukan tendangan benar-benar sangat diperlukan, agar bola bisa dikendalikan pada saat pemain tersebut menendangnya. Dan untuk bisa mewujudkan hal tersebut seorang pemain harus memiliki ketrampilan teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian luar, kaki bagian dalam baik pada saat bola melayang di udara maupun pada saat bola menyusur ditanah.

Menendang bola dengan punggung kaki merupakan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola baik menendang pada saat bola melayang diudara maupun menyusur ke tanah. Teknik menendang bola dengan punggung kaki pada saat bola berada diudara dinamakan tembakan *full volley*, sedangkan menendang bola dengan punggung kaki pada saat bola menyusur tanah dinamakan *shooting* jika tendangan tersebut mengarah ke penjaga gawang atau goalkeeper dan tujuannya untuk mencetak *goal*.

*Full Volley* merupakan sebuah tendangan yang dilakukan pada saat bola berada di udara atau pada saat melayang diudara. Agar dapat menendang bola langsung dari udara gerakan kaki pada titik jatuhnya bola. Caranya adalah : (a) menekuk lutut agar tubuh seimbang, (b) kaki yang dibuat menendang ayunkan kebelakang, (c) jaga posisi kepala dan jaga keseimbangan dan terus memperhatikan posisi bolanya, (d) selanjutnya menendang bola perkenaan ditengah-tengah bola dengan menggunakan punggung kaki. Posisi ini menempatkan lutut yang tepat dibutuhkan untuk menjaga agar tendangan tetap rendah.

Disamping tembakan *full volley* hal –hal yang berkaitan sepakbola yang harus dimiliki seorang pemain yaitu heading atau menyundul bola. Menurut Sugiarto (2011:2), melompat ke udara atau jump header dengan baik bisa menghasilkan heading dengan baik pula, tujuannya pemain melakukan *jump header* ada tiga. Pertama, mengoper bola ke rekan tim. Santoso (2014:59) menyatakan bahwa pemain yang baik harus bisa menguasai teknik dasar *heading* atau menyundul bola.karena dengan kemampuan menyundul bola maka pemain bisa mencetak goal ke gawang lawan ketika mendapatkan umpan matang di depan gawang.

Pemain hebat tidak hanya memiliki teknik yang bagus tetapi harus memiliki fisik yang bagus pula. Fisik yang bagus akan menunjang kemampuan yang lain termasuk kemampuan koordinasi dan speed. Kemampuan memadukan berbagai macam gerakan pasti terdapat unsur *speed* (kecepatan) yang dapat menunjang

penampilan dari seorang pemain sepak bola. Latihan koordinasi dan kecepatan menjadi faktor perlu dalam meningkatkan performa pemain sepakbola.

Koordinasi bisa menjadi latihan yang diperlukan karena berbagai variasi gerak dan ketrampilan ada disana. Variasi gerak erat hubungan dengan kecepatan. Furqon dalam *ballretch* (1995:65) menyatakan kualitas kecepatan dapat dibagi menjadi: kecepatan reaksi, kecepatan gerak dan kecepatan kekuatan gerak .

Hasil penelitian pengembangan ini menunjukkan bahwa produk buku yang memuat variasi latihan sangat perlu diberikan di sekolah sepakbola, model latihan sangat perlu dan sangat penting dikembangkan di sekolah sepakbola. Diketahui persentase data hasil analisis kebutuhan pelatih adalah 90,48%. Siswa (pemain) sangat setuju dikembangkan dan sangat penting dikembangkan, Diketahui persentase data hasil analisis kebutuhan pemain adalah 81,12%.

Dari hasil data evaluasi ahli pembelajaran diperoleh hasil data 84,29% sehingga Buku model latihan dapat digunakan. Dari evaluasi kedua ahli permainan sepak bola diperoleh hasil data hasil data 83,58% sehingga Buku model latihan dapat digunakan. Dari percobaan dalam jumlah kecil (10 siswa/ pemain) data 82,75% oleh sebab itu buku model latihan dapat di gunakan. Dari uji coba kelompok besar (30 siswa/pemain) diperoleh data hasil 84,75% sehingga Buku model latihan dapat digunakan.

## SIMPULAN

Berdasarkan dan menurut data maka produk yang telah di kembangkan perlu di kaji ulang keberadaannya, karena setelah melewati proses penelitian terdapat beberapa hal yang perlu direvisi dan diperbaiki. Buku yang dikembangkan ini yaitu buku model latihan.

Berdasarkan dan menurut data dari tinjauan dan ahli dan uji coba lapangan, dan pengamatan peneliti selama pengembangan dilaksanakan, ada yang harus direvisi dalam produknya, diantaranya adalah:

1. Merevisi cover di dalam buku model latihan dibuat lebih menarik, penulisan pada cover dibuat lebih mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa (pemain) Sekolah Sepakbola (SSB).
2. Merevisi judul setiap model latihan dibuat lebih di mengerti oleh setiap siswa (pemain) Sekolah Sepakbola (SSB).
3. Merevisi model latihan koordinasi loncat satu kaki dan empat koordinasi yang tandanya menggunakan *cones (maker)* diganti dengan *agility ring*.
4. Merevisi model latihan kecepatan melintang yang tandanya menggunakan *cones (maker)* diganti *ladder*.
5. Merevisi model latihan kecepatan segi empat jarak *cones (maker)* dibuat lebih dekat, tidak terlalu jauh.
6. Merevisi area lapangan yang dipergunakan setiap model disesuaikan dengan usia siswa (pemain) Sekolah Sepakbola (SSB).

Buku model latihan merupakan produk akhir setelah direvisi oleh peneliti. Adapun tatacara atau sistematika penulisan produk buku yang di kembangkan ini adalah: (1) cover buku, (2) judul halaman dari buku, (3) kata pengantar buku, (4) daftar isi dari buku, (5) uraian materi buku, (6) Karakteristik buku, (7) daftar rujukan dari buku.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fleck, Tom. 2002. *Panduan latihan sepak bola andal*. The United States Of America.Sunda Kelapa Pustaka
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepak Bola*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training: Josef Nossek Teori Umum Latihan*. Terje-mahan oleh M. Furqon H. 1995. Surakarta: Penterjemahan Langsung
- Putra, Nusa. 2012. *Research & Development penelitian dan pengembangan: suatu pengantar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*.Yogyakarta: Cakrawala
- Sugiarto. 2011. *Sport For Kid Langkah Menjadi Pemain Sepak Bola Hebat*. Jakarta: PT Temprina Media Grafika
- Sainal, 2012. *Pengembangan Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Siswa Kelas X Semester I (Satu) Di SMA Negeri 2 Karimun*. Tesis Tidak Diterbitkan. Malang: Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana. IKIP Budi Utomo Malang.
- Sudjiono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winarno, 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Utama Press.