

Pengembangan Variasi Model Latihan Menendang (*Shooting*) dalam Sepak Bola untuk Sekolah Sepak Bola Sinar Mas Kabupaten Malang

Dias Puji Harjoni, Imam Hariadi*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: imam.hariadi.fik@um.ac.id

Paper received: 10-11-2023; revised: 22-6-2024; accepted: 26-6-2024

Abstract

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang membutuhkan keterampilan teknik yang bagus untuk dapat bermain dengan bagus. Salah satunya adalah teknik *shooting*, karena sebagai usaha menciptakan gol. Dalam mendukung hal tersebut perlunya variasi model latihan teknik *shooting*. Penelitian yang memiliki tujuan dalam pengembangan variasi model latihan *shooting* sepak bola dengan produk yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Buku panduan ini berpacu pada model latihan di SSB Sinar Mas Kabupaten Malang. Penelitian menggunakan metode *research & development* dengan 7 tahapan. Subjek penelitian ini ialah atlet usia 14-15 tahun di SSB Sinar Mas sebanyak 25 atlet dan pelatih. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil didapatkan validasi kedua ahli yaitu ahli kepelatihan dan ahli materi sebesar 93,75% dan 90,69% pada produk. Uji Coba kelompok kecil 91,05% dan kelompok besar sebesar 92,12%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa produk buku panduan dalam kriteria sangat valid dan layak digunakan pada latihan atlet usia 14-15 tahun di SSB Sinar Mas Kabupaten Malang.

Keywords: variasi latihan, *shooting*, SSB Sinar Mas

Abstrak

Football is a sport that requires good technical skills to play well. One of them is the shooting technique, because as an attempt to create goals. In support of that, a variation of the training model of the shooting technique is needed. Research that has the aim of developing a variation of a football shooting training model with a product packed in the form of a manual. This guide is based on a training model at the Sinar Mas SSB in Malang district. Research uses a seven-stage research & development method. The subjects of this study are athletes aged 14-15 at the SSB Sinar Mas with 25 athletes and coaches. Data analysis techniques using percentage formulas. The results obtained validation of both experts, trainer and material expert at 93.75% and 90.69% on the product. The trial of small groups 91,05% and large groups 92,12%. It can be concluded that the product of the manual in the criteria is very valid and deserves to be used in the training of athletes aged 14-15 years in SSB Sinar Mas district Malang.

Kata kunci: variations of training, shooting, SSB Sinar Mas

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan kumpulan gerakan yang dilakukan secara teratur dan direncanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Beberapa jenis olahraga di Indonesia yang memiliki peminat terbanyak adalah jenis olahraga permainan seperti Sepak bola, Basket, Bulutangkis, Volly dan masih banyak lagi. Berdasarkan tujuannya olahraga terbagi menjadi 2 yaitu olahraga prestasi dan olahraga non prestasi. Dalam pelaksanaan olahraga prestasi proses pembinaan didukung dengan pengembangan yang sistematis, dan berkelanjutan serta memiliki rencana yang jelas dan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai pendukung (García-Angulo et al. 2020).

Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa istilah "sepak bola" berasal dari kata "sepak", yang berarti "menyepak" atau menendang menggunakan kaki, sedangkan "bola" adalah alat permainan berbentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit, atau sejenisnya. Sepak bola pada dasarnya adalah permainan yang sederhana. Tujuan utamanya adalah memasukkan bola ke gawang lawan tanpa lengan atau tangan. Oleh karena itu, agar dapat bermain sepak bola, seorang pemain harus dapat mempelajari teknik dasar permainan sepak bola agar dapat bermain dengan baik dan benar.

Teknik-teknik dasar adalah dimana poses memerlukan gerakan dasar dan gerakan dalam kondisi sederhana dan mudah, selain itu kontribusi kekuatan otot kaki, keseimbangan dan kelenturan juga sangat diperlukan bagi pemain (Aminudin, Sugiyanto, and Liskustyawati 2020). Menurut (Dwi Saputro, Sudarsono, and Lufthansa 2019) tendangan ke gawang (*shooting*) merupakan inti dari permainan sepak bola, yaitu mencetak gol sebagai parameter keberhasilan suatu tim dalam suatu pertandingan. Untuk meraih sebuah kemenangan dalam sebuah pertandingan dibutuhkan kerja sama tim, ditunjang aksi individu yang baik, didukung kemampuan fisik yang baik dan tidak banyak membuang peluang. Untuk tidak banyak membuang peluang solusinya adalah berlatih *skill finishing* baik melalui tendangan (*shooting*) maupun sundulan (*heading*).

Dari sudut pandang, tujuan dalam sepak bola adalah mengarahkan dan menembak ke arah gawang. "Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan" (Mielke, 2003:67). Dalam permainan sepak bola, memperbanyak *shooting* bola ke gawang dapat meningkatkan peluang untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Dari enam jenis tembakan, Hadiqie (2013:40-43) menyebutkan *shooting knuckle (shooting punggung kaki)*, *swerve* (tembakan menyimpang), *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *flying volley*. *The knuckle shot (shooting punggung kaki)* adalah yang paling sering digunakan oleh pemain sepak bola. Melatih teknik menendang bola dengan benar membutuhkan kegigihan yang besar. "Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang" (Mielke, 2003:67).

Aspek yang paling menonjol dalam permainan sepak bola adalah *shooting*, yang sering disebut sebagai melakukan tendangan (Al Mubarak and Sukoco 2020). Seorang pemain sepak bola melakukan banyak tendangan untuk berbagai tujuan. Mengumpan (*passing*), menembak gawang (*shooting at the goal*), dan menghentikan serangan lawan adalah tujuan masing-masing. Sangat disarankan bagi anak-anak untuk memahami teknik pada usia dini. Ini karena tujuan bermain sepak bola adalah mencetak gol, dan *shooting* adalah teknik yang sangat penting untuk menentukan gol. Hal ini membutuhkan kemampuan *shooting* yang baik. Seorang pemain harus memiliki wadah yang tepat, seperti Akademi atau SSB, agar mereka dapat bermain dengan baik.

Kabupaten Malang sendiri memiliki banyak sekolah sepak bola dan akademi sepak bola salah satunya adalah SSB SINAR MAS. SSB SINAR MAS sendiri rutin melakukan latihan di lapangan gunung kembar yang berada di daerah Turen Kabupaten Malang dengan jadwal hari Selasa, Kamis, dan Minggu pada pukul 15.45 wib. Lalu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada kelompok umur 14 – 15 tahun. Mengingat betapa pentingnya teknik dasar *shooting* untuk anak usia dini 14 – 15 tahun dikarenakan metode latihan untuk anak usia dini

setiap latihan diharuskan pemain selalu menyentuh bola sebanyak mungkin dengan berbagai variasi dan pemain juga tidak bosan saat latihan. Saat sesi latihan di SSB SINAR MAS pelatih selalu memberikan materi latihan teknik *shooting* pada awal latihan dan kemudian dilanjutkan dengan teknik lain nya. Selain itu pelatih perlu juga dalam mendesain model latihan yang diterapkan pada pemain dengan tujuan agar dapat terjadi peningkatan kemampuan pemain (Khoiron et al. 2024).

Penelitian telah menghasilkan model latihan menendang bola yang memasukkan teknik menendang bola dan prinsip-prinsip menendang bola, serta latihan yang mendukung proses menendang bola seperti *passing*, *dribbling*, *kepping*, bergerak membuka ruang, menekan lawan, alur jalan bola, kreatifitas pemain, dan keadaan bola yang sangat penting (Saputro 2017). Hasil dari penelitian lain menyebutkan pengembangan variasi latihan *shooting* dapat meningkatkan ketepatan atau akurasi *shooting* (Raharjo, Syafrial, and Sugiyanto 2017)

Pada saat atlet masuk usia 14-15 tahun maka dapat diidentifikasi termasuk pada tahap Learn to Train atau tahap belajar untuk berlatih (Balyi 2013) Tahap belajar untuk berlatih sering disebut zaman keemasan dalam belajar olahraga. Peran orang tua sangat berpengaruh dalam masa belajar untuk berlatih dan memilihkan olahraga yang tepat diminati oleh anaknya. Pada tahap belajar untuk berlatih prinsip dasar pada tahap ini yaitu mengembangkan latihan kekuatan dan fleksibilitas dasar, tidak hanya itu agility, balance, dan coordination juga perlu ditingkatkan untuk mempercepat gerak motorik anak (Naldi and Irawan 2020). Pada fase ini peran pelatih juga sangat penting untuk membuat program latihan yang sesuai kelompok umur yaitu latihan yang dikemas seperti fun games yang didalamnya terdapat komponen kondisi fisik yang sesuai dengan kelompok umur atlet (Ferdiansyah and Imam 2021).

Observasi dilakukan sebagai bentuk kegiatan dalam memperoleh analisis kebutuhan kepada siswa SSB SINAR MAS pada tanggal 8 Oktober 2019 diperoleh data sebagai berikut: (a) jumlah 14-15 yang ada atau aktif latihan berjumlah 25 siswa, (b) sebanyak 28 siswa 14-15 SSB SINAR MAS mengatakan latihan *shooting* sangat penting, (c) sebanyak 10 siswa mengatakan latihan variasi *shooting* jarang diberikan dalam setiap sesi latihan, (d) sebanyak 12 siswa mengatakan cukup mengerti bentuk latihan *shooting*, (e) sebanyak 14 siswa mengatakan sering merasa bosan ketika melakukan latihan *shooting*, (f) sebanyak 20 siswa SSB SINAR MAS sangat memerlukan variasi latihan *shooting*, (g) sebanyak 25 siswa SSB SINAR MAS menyatakan setuju jika disediakan modul panduan variasi latihan *shooting*.

Dalam proses kegiatan analisis kebutuhan kepada pelatih SSB SINAR MAS diperoleh: (a) komponen teknik dasar adalah yang paling utama diberikan untuk atlet sepak bola Usia 14-15 salah satunya adalah *shooting*, (b) pelatih membutuhkan model atau inovasi baru untuk latihan *shooting*, (3) pelatih setuju bila ada pengembangan model latihan *shooting*.

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa variasi latihan *shooting* sangat diperlukan oleh siswa SSB SINAR MAS Usia 14-15 untuk menjadi panduan dalam melakukan latihan dengan cara yang tidak membosankan. Harapan agar siswa SSB memiliki antusias dalam menjalankan latihan sesuai dengan hasil penelitian (Aprilianto, Roesdiyanto, and Taufik 2022). Dari hasil analisis kebutuhan yang dilakukan, para siswa 14-15 SSB SINAR MAS juga menginginkan variasi latihan *shooting* yang dirangkum dalam bentuk modul panduan latihan, dimana modul tersebut dapat dibawa kemana mana (praktis). Hal tersebut didukung dengan

hasil penelitian (Jatmiko, Yunus, and Widiawati 2021) bahwa pengembangan model latihan berbasis modul dibutuhkan dalam SSB Kharisma Elang

Tujuan dari pengembangan dan penelitian ini yang dilakukan adalah mengembangkan model variasi latihan *shooting* dalam sepak bola yang dikemas dalam bentuk modul. Dalam pengembangan latihan *shooting* peneliti mengacu pada model latihan yang telah diimplementasi dalam uji coba pada pemain usia 14-15 tahun di SSB Sinar Mas Kabupaten Malang

2. Metode

Penelitian dan pengembangan ini mengembangkan variasi latihan *shooting* berbasis modul untuk SSB SINAR MAS U 14-15 TH. Menurut (Sugiyono 2016) penelitian dan pengembangan dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu, menguji keefektifan produk tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 7 langkah dalam prosedurnya.

Langkah prosedur penelitian dan pengembangan diuraikan sebagai berikut: (1) potensi dan masalah berupa observasi pada ssb sinar mas. observasi dilakukan dengan cara mengamati atlet ssb sinar mas saat melakukan latihan teknik, (2) pengumpulan data berupa wawancara terhadap pelatih atlet serta pengisian kuisisioner terhadap 25 atlet SSB sinar mas, (3) setelah melakukan pengumpulan data maka penelitian mulai membentuk desain produk, (4) desain produk yang telah dibuat kemungkinan dilakukan validasi produk yang melibatkan para ahli yaitu 1 ahli sepak bola dan 1 ahli kepelatihan, (5) berdasarkan hasil validasi produk, selanjutnya penelitian melakukan revisi desain yang sudah dibenarkan kelayakannya oleh para ahli sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut, (6) revisi desain sudah jadi, kemudian pengujian kelompok kecil kepada 10 atlet dan 25 atlet untuk pengujian kelompok besar ssb sinar mas sebagai uji coba produk, (7) setelah uji coba produk, langkah terakhir akan dilakukan revisi produk akhir hingga tidak ada lagi kritik dan saran dari para ahli dan subjek yang diteliti.

Uji coba produk memiliki tujuan untuk melihat apakah produk buku variasi latihan *shooting* yang telah dikembangkan memiliki kelayakan untuk digunakan atau tidak. Sehingga dalam proses ini peneliti harus memperhatikan dalam penentuan subjek, penyusunan instrumen dan menetapkan teknik analisis data yang digunakan.

Desain uji coba pada penelitian pengembangan model ini dilakukan dalam 3 tahap, yaitu: (1) data diambil dari beberapa ahli yaitu: 1 ahli sepak bola dan 1 ahli kepelatihan. Rencana produksi pengembangan variasi latihan yang akan dikembangkan terlebih dahulu dan akan diuji oleh seorang ahli sepak bola, dan ahli kepelatihan. Evaluasi ini akan dilakukan dengan cara kuesioner yang diberikan langsung untuk mengevaluasi produk yang sudah dibuat. Hasil dari evaluasi ahli yang berisi masukan-masukan ini akan digunakan sebagai acuan untuk menyempurnakan produk yang telah dibuat untuk uji coba ke tahap selanjutnya, (2) Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap atlet SSB SINAR MAS U 14-15 TH sebanyak 10 orang, (3) Uji coba kelompok besar dilakukan terhadap atlet SSB SINAR MAS U 14-15 TH sebanyak 25 orang.

Penggunaan subjek uji coba dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet SSB SINAR MAS kelompok umur 10-12 tahun. Subjek dalam validasi ahli terdiri dari 2 orang ahli yaitu ahli kepelatihan dan ahli materi sepak bola. Bentuk data yang didapatkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah data kualitatif & data kuantitatif. (Sugiyono 2016) menyatakan

bahwa jawaban dari kuesioner memiliki skala 1–4 dari skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Rumus yang digunakan dalam analisis data sebagai berikut.

$$V = \frac{TSEV \times 100\%}{S - \max}$$

Keterangan

- V : Validitas
- TSEV : Total Skor Empirik Validator
- S-max : Skor Maksimal yang diharapkan
- 100 % : Konstanta

Data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan kriteria variabel yang ditentukan. Pada Tabel 1 akan dijelaskan rincian kategori analisis persentase kelayakan atau validitas dengan kriteria sebagai berikut menurut (Arikunto and Suharsini 2009)

Tabel 1. Analisis Persentase

Persentase	Tingkat Valid
75,01 % - 100,00 %	Sangat Valid (Dapat Digunakan Tanpa Revisi)
50,01 % - 75,00 %	Cukup Valid (Dapat Digunakan dengan Revisi Kecil)
25,01 % - 50,00 %	Tidak Valid (Tidak Dapat Digunakan)
00,00 % - 25,00 %	Sangat Tidak Valid (Terlarang Digunakan)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Data yang disajikan secara keseluruhan terdiri dari: (1) hasil analisis kebutuhan menggunakan observasi; (2) hasil ahli kepelatihan; dan (4) hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar. Data ini terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh dari jawaban kuesioner tentang subjek penelitian. Berikut ini menunjukkan data yang disajikan secara keseluruhan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Penyajian Data Keseluruhan

No	Komponen	Hasil Temuan
1	Analisis Kebutuhan	
	a. Observasi pada latihan SSB Sinar Mas Turen Kabupaten Malang	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jumlah 14 - 15 yang ada atau aktif latihan berjumlah 25 siswa ➤ Sebanyak 28 siswa 14 - 15 SSB SINAR MAS mengatakan latihan <i>shooting</i> sangat penting ➤ Sebanyak 10 siswa mengatakan latihan variasi <i>shooting</i> jarang diberikan dalam setiap sesi latihan ➤ Sebanyak 12 siswa mengatakan cukup mengerti bentuk latihan <i>shooting</i> ➤ Sebanyak 14 siswa mengatakan sering merasa bosan ketika melakukan latihan <i>shooting</i> ➤ Sebanyak 20 siswa SSB SINAR MAS sangat memerlukan variasi latihan <i>shooting</i> ➤ Sebanyak 25 siswa SSB SINAR MAS menyatakan setuju jika disediakan modul panduan variasi latihan <i>shooting</i>

No	Komponen	Hasil Temuan
2	Validasi Ahli	
	a. Validasi Ahli Kepelatihan (Oktober 2020)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Didapatkan hasil 93,75% dari jawaban 44 pertanyaan sehingga masuk dalam kategori sangat valid ➤ Terdapat saran dan masukan yaitu (1) naikkan intensitas, set, maupun repetisi pada setiap program latihan setiap pertemuan, (2) usahakan penerapan variasi latihan terbagi secara merata pada semua program latihan
	b. Validasi Ahli Materi Sepak bola (Oktober 2020)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memperoleh tingkat persentase sebanyak 90,69% dari jawaban 43 pertanyaan sehingga masuk dalam kategori sangat valid ➤ Diperoleh pula saran dan masukan antara lain : (1) variasi latihan menendang yang dibuat sudah bagus, (2) kalo bisa lebih ditingkatkan <i>drill</i> nya.
3	Uji Coba	
	a. Uji coba kelompok kecil (Oktober 2020)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Produk uji coba mendapatkan kriteria sangat valid dengan hasil persentase 91,05% dari 43 butir pertanyaan
	b. Uji coba kelompok besar (Oktober 2020)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Produk hasil ujicoba didapatkan hasil presentasi 92,12% sehingga masuk dalam kriteria sangat valid

Data tersebut didapat dari hasil observasi pada latihan sepak bola di SSB Sinar Mas Turen, Kabupaten Malang, pada tanggal 8 Oktober 2019. Berdasarkan pengamatan tersebut ditemukan bahwa: (1) dari total 25 siswa yang aktif berlatih dalam kelompok usia jumlah 14 – 15 tahun, (2) sebanyak 28 siswa dari kelompok usia tersebut menyatakan bahwa latihan menendang bola sangat penting, (3) hanya 10 siswa yang menyatakan latihan variasi menendang bola jarang diberikan dalam setiap sesi latihan, (4) 12 siswa di antaranya menganggap mereka cukup memahami jenis latihan menendang bola yang diberikan, (5) 14 siswa mengatakan sering kali merasa bosan ketika diberikan latihan menendang bola, (6) sebanyak 20 siswa sangat memerlukan variasi latihan menendang bola, (7) 25 menyatakan setuju jika disediakan modul panduan variasi latihan menendang bola.

Berdasarkan hasil validasi ahli kepelatihan yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 didapatkan skor yang diperoleh (F) sebanyak 165 dari jumlah skor maksimal (N) sebanyak 176 dengan hasil persentase sebanyak (93,75 %) dengan kategori sangat valid. Saran dan masukan dari ahli kepelatihan adalah: (1) naikkan intensitas, set, maupun repetisi pada setiap program latihan setiap pertemuan, (2) usahakan penerapan variasi latihan terbagi secara merata pada semua program latihan.

Berdasarkan hasil validasi ahli materi sepak bola yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 didapatkan skor yang diperoleh (F) sebanyak 156 dari jumlah skor maksimal (N) sebanyak 172 dengan hasil persentase (90,69 %) dengan kategori sangat valid. Saran dan masukan dari ahli materi sepak bola adalah: (1) variasi latihan menendang yang dibuat sudah bagus, (2) kalo bisa lebih ditingkatkan *drill* nya.

Berdasarkan dari hasil uji coba kelompok kecil perolehan hasil dari 43 butir instrumen yang dikelompokkan menjadi 14 komponen yaitu bab pendahuluan, kajian teori, variasi latihan, program latihan (91,87 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 1 (92,5 %) kriteria sangat valid, variasi latihan 2 (84,16 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 3 (94,16 %), variasi latihan 4 (92,5 %) kriteria sangat valid, variasi latihan 5 (92,5 %) dengan

kriteria sangat valid, variasi latihan 6 (84,16 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 7 (94,16 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 8 (92,5 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 9 (92,5 %) kriteria sangat valid, variasi latihan 10 (90,83 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 11 (94,16 %) kriteria sangat valid, variasi latihan 12 (86,66 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 13 (91,66 %) dengan kriteria sangat valid. Sehingga dapat diperoleh rata-rata persentase sebanyak 91,05% dengan kriteria sangat valid. Hasil ujicoba kelompok kecil ini dapat digunakan dengan tanpa revisi sehingga dalam dilanjutkan pada uji coba kelompok besar.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar perolehan hasil dari 43 butir instrumen yang dikelompokkan menjadi 14 komponen yaitu bab pendahuluan, kajian teori, variasi latihan, program latihan (92 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 1 (92 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 2 (89,66 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 3 (93,33 %), variasi latihan 4 (92,33 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 5 (92 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 6 (87 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 7 (93,33 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 8 (92,33 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 9 (92 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 10 (92,66 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 11 (93,66 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 12 (92,66 %) dengan kriteria sangat valid, variasi latihan 13 (94,66 %) dengan kriteria sangat valid. Diperoleh rata-rata total persentase sebesar 92,12 % dengan kriteria **sangat valid**. Hasil yang didapatkan dalam ujicoba ini, produk dapat digunakan tanpa revisi. Sehingga produk variasi latihan menendang (*shooting*) dapat diterapkan untuk SSB Sinar Mas Turen Kabupaten Malang.

3.2 Pembahasan

Menembak atau menendang bola biasanya menggunakan punggung kaki, atau kaki depan (Muhajir 2014). Ini dilakukan dengan mengayun kaki penendang ke belakang dengan kaki tumpu sejajar dengan bola. Saat kaki bersentuhan dengan bola, punggung kaki atau bagian tali sepatu harus mengenai tanah. Gerakan kaki saat menendang harus berada di atas bola. Kaki tidak boleh diam setelah menendang. Kaki penendang harus mengikuti arah tendangannya. Hal ini dilakukan untuk mencegah cedera. Gerakan (*follow through*) adalah istilah umum untuk gerakan ini.

Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, adalah: (a) mengamati posisi penjaga gawang, (b) harus memperhatikan kemana arah tendangan, (c) mata tetap dalam keadaan terbuka, (d) memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola, (e) melihat pemain bertahan atau penjaga gawang (Mohammad and Mashhoot 2021).

Melalui sistematika proses penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, variasi model latihan menendang bola (*shooting*) dalam sepak bola kemudian bisa diterapkan untuk SSB Sinar Mas Turen Kabupaten Malang dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar menendang bola (*shooting*) untuk siswa SSB Sinar Mas. Produk yang telah dirancang dan dihasilkan terdiri atas variasi-variasi model latihan menendang (*shooting*) yang berjumlah 13 variasi dikemas dalam modul yang berisikan 4 Bab, yaitu: (1) pendahuluan, (2) kajian teori, (3) variasi latihan, (4) program latihan.

Dalam proses penelitian didapatkan beberapa kelebihan produk yaitu: (1) Belum pernah diterapkan atau masih minimnya variasi-variasi latihan menendang (*shooting*) dan variasi yang dikembangkan oleh peneliti dapat bermanfaat, (2) latihan-latihan dengan menggunakan variasi latihan dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan teknik dasar khususnya pada teknik dasar menendang (*shooting*), (3) dapat menambah referensi dan wawasan tentang variasi-variasi latihan menendang (*shooting*) untuk siswa dan juga pelatih di SSB Sinar Mas Kabupaten Malang.

Kelebihan dari latihan menendang (*shooting*) menggunakan variasi latihan adalah dapat meningkatkan keterampilan dan akurasi tendangan (Junaidi, Sugihartono, and Sutisyana 2018). (Bompa, O, Tudor & Half 2009) menyatakan variasi adalah salah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk mendorong penyesuaian pada respon latihan. Dalam variasi latihan ini akan berguna untuk mencegah kebosanan pada atlet akibat latihan, dalam proses pelatihan harus menerapkan variasi-variasi yang kreatif untuk mencegah timbulnya kebosanan ini yang dirasakan oleh atlet (Harsono 2015). Hal yang perlu diperhatikan adalah kreativitas mengolah bola yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik *shooting* (Saputro 2017). Hasil dari penelitian (Raharjo et al. 2017) menunjukkan bahwa pengembangan variasi latihan *shooting* dapat meningkatkan ketepatan atau akurasi *shooting*. Hasil penelitian yang dilakukan (Prakarsa and Umar 2020) menunjukkan bahwa dengan menggunakan variasi diperoleh peningkatan akurasi menendang (*shooting*) sebesar 21,95 dari tes awal sebesar 27,09 dan tes akhir menjadi 49,09.

Keseluruhan hasil penelitian dengan ini menerapkan variasi-variasi model latihan menendang (*shooting*) terbukti dapat meningkatkan motivasi, minat, serta hasil akurasi tendangan siswa dalam latihan teknik dasar *shooting*. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian oleh (Girsang and Supriadi 2021) bahwa pemberian variasi latihan *shooting after dribbling* dan *shooting after passing* mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain dengan terjadi peningkatan yang signifikan

4. Simpulan

Variasi latihan menendang (*shooting*) secara signifikan mampu menciptakan peningkatan keterampilan dan keakuratan menendang (*shooting*) ke arah gawang bagi siswa SSB Sinar Mas Kabupaten Malang. Berdasarkan dari hasil penelitian dan pendapat yang telah dipaparkan di atas maka dari itu dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dasar menendang (*shooting*) dengan menggunakan variasi latihan akan mengalami peningkatan hasil keakuratan tendangan. Ada beberapa rekomendasi yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu: (1) mempertimbangkan materi yang akan diuji cobakan sebelum mengembangkan produk agar produk yang dihasilkan tepat untuk tujuan, (2) penelitian dan pengembangan dengan variasi latihan harus dapat lebih memperhatikan kondisi latihan, dan (3) menambahkan variasi atau teknik lainnya pada uji selanjutnya agar produk yang dihasilkan lebih bermanfaat dan berfungsi untuk meningkatkan hasil latihan khusus.

Daftar Rujukan

- Aminudin, Aminudin, Sugiyanto Sugiyanto, and Hanik Liskustyawati. 2020. "Contribution Leg Muscle Strength, Dynamic Balance and Hip Joint Flexibility to the Accuracy of Football Shooting." *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal* 3(2):912–18. doi: 10.33258/birle.v3i2.985.
- Aprilianto, Roesdiyanto, and Taufik. 2022. "Latihan Teknik Dasar Sepakbola." *Sport Science and Health* 4(2).
- Arikunto, and Suharsini. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Balyi, Istvan. 2013. *Long Tren Athlete Development*. Australia: Human Kinetic.
- Bompa, O, Tudor & Half, Gregory. 2009. *Theory and Methodology of Training*. New York: United States Of America.
- Dwi Saputro, Yulianto, Sudarsono, and Luthfie Lufthansa. 2019. "The Combination of Dribbling and Shooting Training Models Based on Speed and Agility in Football." Pp. 339–45 in 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018). Vol. 278.
- Ferdiansyah, M., and Syafii Imam. 2021. "Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola Di Kabupaten Lamongan Terhadap Program Latihan Sepakbola." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(9):1–8.
- García-Angulo, A., J. M. Palao, J. M. Giménez-Egido, F. J. García-Angulo, and E. Ortega-Toro. 2020. "Effect of the Modification of the Number of Players, the Size of the Goal, and the Size of the Field in Competition on the Play Actions in U-12 Male Football." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(2):518.
- Girsang, Fernando, and Amir Supriadi. 2021. "Pengaruh Variasi Latihan Shooting After Dribbling Dan Shooting After Passing Terhadap Akurasi Shooting Pada Atlet Usia 11-13 Tahun Ssb Soccer Pratama Tahun 2021." *Journal Physical Health Recreation* 2(1):53–61. doi: 10.55081/jphr.v2i1.519.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Roesdakarya.
- Jatmiko, Dwi, Moch Yunus, and Prisca Widiawati. 2021. "Pengembangan Model Latihan Teknik Passing Sepak Bola Berbasis Modul Untuk SSB Kharisma Elang Muda Kota Malang." *Sport Science and Health* 3(11):884–92.
- Junaidi, Ade, Tono Sugihartono, and Ari Sutisyana. 2018. "Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu." *Kinestetik* 2(2):126–32. doi: 10.33369/jk.v2i2.6490.
- Khoiron, Muhammad, Tatok Sugiarto, Dona Yudasmara, and Fahrial Amiq. 2024. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Sepak Bola Menggunakan Metode Drill Pada SSB Gadra Fc Kabupaten Malang." *Sport Science and Health* 6(1):101–9.
- Mohammad, Firas Bayyat, and Husam Abbas Mashhoot. 2021. "Effect of a Variety Exercises on Some Physical Abilities and Shooting Accuracy of Free Kick for Junior Football Players." *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education* 12(13):846–55.
- Al Mubarak, Febri, and Pamuji Sukoco. 2020. "The Effectiveness of Shooting and Sprint Training Variations on Shooting Improvement for 13-15 Year Old Soccer Players." Pp. 115–20 in Al Mubarak, F., & Sukoco, P. (2020). *The Effectiveness of Shooting and Sprint Training In The 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Spo.*
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Naldi, I. Y., and R. Irawan. 2020. "Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1):6–11. doi: <https://doi.org/10.24036/jpo133019>.
- Prakarsa, Aditya, and Umar. 2020. "Pengaruh Variasi Latihan Plyometric, Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang." *Patriot* 2:1–13.
- Raharjo, Komplit, Syafrial Syafrial, and Sugiyanto Sugiyanto. 2017. "Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Olahraga Sepakbola Melalui Media Lingkaran Karet Ban Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 03 Bengkulu Tengah." *Kinestetik* 2(2):233–39. doi: 10.33369/jk.v2i2.8746.
- Saputro, D. Y. 2017. "Pengembangan Model Latihan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda (Im) Malang." *Jendela Olahraga* 2(1):129–39. doi: <https://doi.org/10.26877?jo.v2il.1291>.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Dan Pengembangan: Research and Development R&D*. Bandung: Alfabeta.