



## Pengembangan Model Latihan *Shooting* “Delihu” Pada Permainan Sepak Bola

Delfiani Hunowu<sup>1</sup>, Ruslan<sup>2</sup>, Muhammad Faisal Lutfi Amri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia



### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian (R&D) yang dikembangkan dengan menggunakan model *Borg and Gall* yang terdiri dari 10 tahapan yaitu : 1). *Research and information collecting*, 2). *Planning*, 3). *Develop preliminary form of product*, 4). *Preliminary field testing*, 5). *Main revision product*, 6). *Main field testing*, 7). *Operasional product revision*, 8). *Operasional field testing*, 9). *Final product revision*, 10). *Dissemination and implementation*. Penelitian ini menghasilkan 23 model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola dalam bentuk buku yang di dalamnya terdapat tulisan dan gambar. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan menunjukkan produk model latihan *shooting* “Delihu” Pada Permainan Sepak bola yang dibuat oleh peneliti dinyatakan layak dan baik untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya model latihan pada teknik dasar *shooting*. Dari hasil uji coba lapangan dapat disimpulkan bahwa : 23 model latihan *shooting* dapat dilakukan dan diterapkan oleh pemain. Para pemain dapat memahami model latihan *shooting* dengan cepat dan efektifnya model latihan *shooting* yang di buat oleh peneliti.

**Kata Kunci:** *Permainan sepakbola, model latihan shooting “Delihu”*

**\*Corresponding Author**

Email: .....

Copyright © 2025 Delfiani Hunowu<sup>1</sup>, Ruslan<sup>2</sup>, Muhammad Faisal Lutfi Amri<sup>3</sup>

**How to Cite:** Delfiani Hunowu<sup>1</sup>, Ruslan<sup>2</sup>, Muhammad Faisal Lutfi Amri<sup>3</sup> (2025). Pengembangan Model Latihan *Shooting* “Delihu” Pada Permainan Sepak Bola. *JAS: Jambura Arena Sports*, 2(2), 73-79.

**Authors’ Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



### PENDAHULUAN

Dalam melakukan sebuah latihan, tentunya sangat dibutuhkan sebuah pengetahuan serta ilmu pengetahuan dari pelatih, agar latihan dapat memberikan progress yang maksimal terhadap pemain yang dilatih, (Sukadiyanto, 2011:5) dalam (Anton Yudi Efendi dkk, 2023:345)<sup>(1)</sup>. Pemberian model latihan juga harus sangat diperhatikan dan disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan dari pemain itu sendiri. Dengan pemberian model latihan ini juga akan sangat berdampak pada performa pemain nantinya pada saat akan melakukan sebuah pertandingan. Muhamad Jihad dkk (2021:47)<sup>(2)</sup> yang menyatakan bahwa “dalam pencapaian prestasi dibutuhkan sebuah perencanaan yang dilakukan secara terpola atau tersistematis yang diupayakan berkesinambungan, diawali dengan adanya permasalahan kemudian dilakukan pembinaan berupa latihan hingga mencapai puncak prestasi”. Pendapat lain menyatakan bahwa “sepakbola adalah olahraga yang tingkat energy di tuntutan untuk tinggi dan pemain juga di tuntutan

memiliki daya tahan bagus” (Hidayat, 2023:11496)<sup>(3)</sup>

Pemberian model latihan yang diberikan juga harus dilakukan dengan memberikan berbagai macam model agar dapat menciptakan suasana baru pada setiap latihannya. Model latihan yang monoton akan membuat pemain cepat jenuh dan bosan sehingga semangat untuk mengikuti latihan akan berkurang. Hal ini sejalan dengan pendapat Ahmad Yanuar Syaiki dkk (2024:41)<sup>(4)</sup> yang menyatakan bahwa “menjadi seorang pelatih harus memiliki imajinatif dan inventif yang tinggi, ketika membuat sebuah rencana pada program latihan yang akan dilakukan atau diberikan kepada pemain”Jadi variasi model latihan sangat diperlukan dalam proses latihan, agar terciptanya sebuah model latihan dan suasana baru bagi pemain dalam mengikuti proses latihan.

Pentingnya pemberian model latihan yang bervariasi akan memberikan sebuah suasana baru kepada pemain dan pemain dapat lebih terampil lagi dalam melakukan teknik dasar, terlebih khusus pada *shooting*, karena dengan pemberian variasi pada model latihan akan lebih membuat pemain bersemangat dan tidak cepat merasakan jenuh atau bosan dengan model latihan yang diberikan pada saat latihan berlangsung.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki beberapa jenis teknik dasar di dalamnya seperti teknik mengoper bola (*passing*), teknik menendang bola, teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menghentikan bola (*stopping*), teknik lemparan ke dalam (*throw in*) dan teknik *juggling*. Dalam olahraga sepakbola, untuk menjadi seorang pemain yang handal harus memiliki beberapa komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan yang bagus, daya ledak, kecepatan, kelincahan serta keuletan dalam bermain pada olahraga sepakbola.

Teknik dasar *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang ada pada olahraga sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, terutama oleh seorang pemain depan. Karena penggunaan teknik dasar *shooting* ini sangat banyak menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki terkuat atau kaki yang dominan digunakan oleh seorang pemain sepakbola. Sejalan dengan pendapat Kusuma (2016:1) dalam Ariyan (2024:17)<sup>(5)</sup> yang menyatakan bahwa “dalam permainan sepakbola akan tercipta berbagai macam situasi selama bertanding, semua pemain pasti akan melakukan kontak langsung dengan bola, sehingga ketika penguasaan teknik dasar belum dengan baik dimiliki oleh pemain, bola serta pola permainan akan cepat direbut oleh pihak lawan”.

Pengembangan model latihan dalam *shooting* pada permainan sepakbola ini merupakan sebuah pengembangan yang dilakukan agar pada pemberian latihan khususnya model latihan pada *shooting* itu dapat lebih dikembangkan lagi, agar pemain dapat lebih terampil lagi dalam melakukan teknik dasar *shooting* ini. Pengembangan model latihan *shooting* ini dilakukan juga untuk agar memberikan model latihan yang variatif agar pemain pada saat melakukan latihan tidak akan merasakan jenuh dan bosan dengan model latihan yang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi dengan mewawancarai pelatih pada SSB MAHARDHIKA di temukan beberapa masalah seperti yang terkait dengan kurangnya variasi model latihan dalam melakukan latihan teknik dasar *shooting* dan kurangnya semangat pada pemain sehingga mereka cepat merasakan jenuh atau bosan dalam proses latihan, khususnya latihan *shooting* ini.

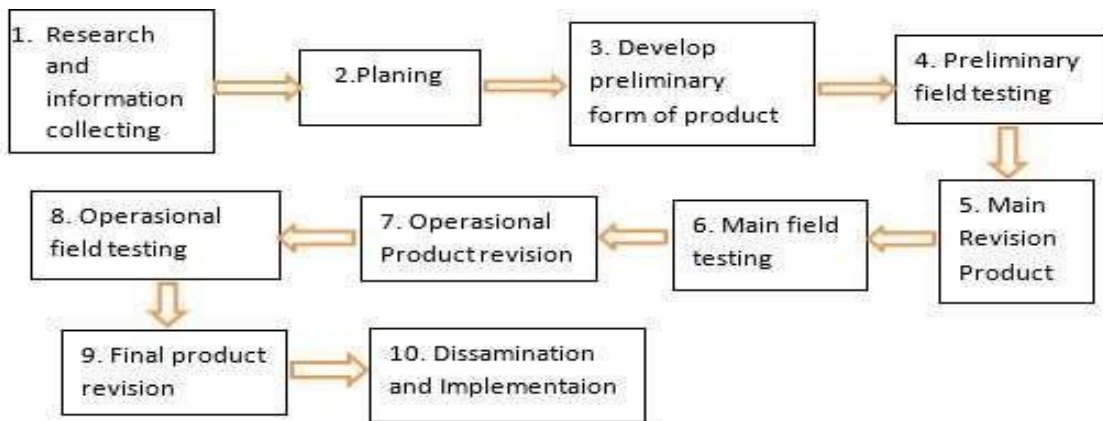
Pengembangan variasi model latihan ini dibuat untuk memberikan berbagai jenis model latihan *shooting* yang dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan teknik dasar *shooting*. pengembangan model latihan ini juga dibuat untuk meningkatkan semangat pada pemain untuk mengikuti proses selama latihan agar pemain tidak cepat merasakan jenuh atau

bosan dengan model latihan yang diberikan .

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian R&D (*Research Development*) dengan menggunakan model *Borg And Gall*. Model pengembangan *Borg and Gall* terdiri dari 10 langkah yaitu 1. *Research and information collection*, 2. *Planing*, 3. *Develop preliminary form of product*, 4. *Preliminary field testing*, 5. *Main revision product*, 6. *Main field testing*, 7. *Operasional product revision*, 8. *Operasional field testing*, 9. *Final product revision*, 10 *Dissemination and implementation*.

Analisis data ini diperoleh dari hasil diskusi, observasi, dan saran-saran dari para ahli, sebagai pertimbangan dalam merevisi dan mengembangkan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola. Berikut Bagan tahapan-tahapan pelaksanaan model *Borg And Gall* :



**Gambar Bagan tahapan Model Borg and gall (Borg W.R & GALL. M.D 1989) Dalam Achnad Fanani (2020:268)<sup>(6)</sup>**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Mekar Modelomo di Kecamatan Tilamuta, Kabupaten Boalemo, pada tanggal 10 february 2025 yang dilakukan pada tim SSB MAHARDHIKA pada uji skala kecil dengan jumlah sampel 15 pemain dan skala besarnya dilaksanakan di lapangan lahumbo, kecamatan tilamuta kabupaten Boalemo pada tanggal 17 february 2025 pada dua tim yang berbeda yaitu SSB Molahu dan Tim Game Fc yang masing-masing tim sampelnya yaitu 15 pemain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Produk yang telah ditentukan untuk dikembangkan bagi pemain yaitu model latihan *shooting* yang disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan dari pemain, maka selanjutnya yaitu membuat produk dengan langkah-langkah sebagai berikut : (1) melakukan pengkajian terhadap latihan untuk mengetahui karakteristik pada model latihan, (2) mengembangkan produk awal model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola, tujuan serta bentuk dari model latihan yang digunakan dalam latihan harus ditetapkan. Model latihan juga di buat melalui observasi dengan melakukan wawancara kepada pelatih SSB Mahardhika.

Produk model latihan *shooting* pada permainan sepakbola sebelum dilakukan uji coba, perlu melakukan validasi yang dilakukan oleh ahli dalam bidang sepakbola. Dalam validasi produk dilibatkan dua ahli dalam bidang sepakbola untuk melakukan penilaian terhadap produk yang akan dikembangkan. validasi dilakukan dengan cara memberikan produk awal model latihan

*shooting* pada sepakbola kepada ahli. Berdasarkan hasil dari validasi ahli, bahwa ahli menyatakan model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola pada kategori **baik dan layak digunakan** sehingga dapat dilakukan uji coba kelompok kecil.

Setelah dilakukan uji coba pada kelompok kecil didapatkan hasil bahwa 2 dari 25 model latihan *shooting* yang diberikan kepada pemain SSB Mahardhika dinyatakan tidak valid. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan hasil dari instrument penelitian yang dibagikan kepada pemain, setelah pemain melakukan atau mempraktekan model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola secara langsung. Jadi hasil akhir dari produk model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola adalah terdapat 23 model latihan *shooting*.

**Hasil Uji Ahli Pengembangan Model Latihan *Shooting***

No.	Jenis Model Latihan	Hasil Skala Kecil	R Tabel	keterangan
1	Model 1	0,62	0,5140	Valid
2	Model 2	0,56	0,5140	Valid
3	Model 3	0,69	0,5140	Valid
4	Model 4	0,71	0,5140	Valid
5	Model 5	0,76	0,5140	Valid
6	Model 6	0,77	0,5140	Valid
7	Model 7	0,73	0,5140	Valid
8	Model 8	0,67	0,5140	Valid
9	Model 9	0,78	0,5140	Valid
10	Model 10	0,72	0,5140	Valid
11	Model 11	0,68	0,5140	Valid
12	Model 12	0,70	0,5140	Valid
13	Model 13	0,63	0,5140	Valid
14	Model 14	0,73	0,5140	Valid
15	Model 15	0,54	0,5140	Valid
16	Model 16	0,54	0,5140	Valid
17	Model 17	0,61	0,5140	Valid
18	Model 18	0,53	0,5140	Valid
19	Model 19	0,52	0,5140	Valid
20	Model 20	0,51	0,5140	Valid
21	Model 21	0,70	0,5140	Valid
22	Model 22	0,71	0,5140	Valid
23	Model 23	0,68	0,5140	Valid

Berdasarkan data yang telah diperoleh di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 23 model latihan yang diterapkan dan hasilnya secara menyeluruh menunjukkan bahwa model latihan *shooting* yang dirancang dan dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* memberikan hasil yang signifikan. Model latihan *shooting* “Delihu” juga berhasil menciptakan suasana baru dalam latihan *shooting* yang juga dapat meningkatkan kemampuan, kecepatan, akselerasi dan meningkatkan daya tahan pada pemain.

Salah satu produk yang sangat diperlukan dalam meningkatkan kepercayaan serta kerja sama tim pada permainan sepak bola yaitu model latihan *shooting* “Delihu” yang digagas dan dikonstruksi oleh para peneliti. Kemampuan dalam menendang (*shooting*) sangat penting dilakukan dengan akurat agar dapat membawa kemenangan bagi tim dalam suatu pertandingan.

## PEMBAHASAN

### 1. Model Pengembangan Borg and Gall

Dalam penelitian pengembangan model Borg and Gall terdapat 10 tahapan-tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian, yaitu :

#### 1. Penelitian pendahuluan

Dalam penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literature, studi pengumpulan data lapangan, dengan melakukan wawancara pelatih, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam proses latihan *shooting* dan deskripsi serta temuan lapangan. Identifikasi masalah digunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan digunakan oleh subjek, dengan kata lain model latihan *shooting* “Delihu” yang dikembangkan digunakan atau tidaknya oleh pemain atau pelatih.

#### 2. Perencanaan pengembangan model

Dalam penelitian ini, dikembangkan model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola. Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah model latihan *shooting* untuk pemain. Serta akan menghasilkan sebuah produk yaitu berupa buku yang dilengkapi dengan spesifikasi produk dan juga menguji keefektifan dari model latihan *shooting* yang dibuat, sehingga dapat meningkatkan semangat kepada pemain pada saat mengikuti program latihan, khususnya pada latihan *shooting* pada permainan sepakbola.

#### 3. Pengembangan produk awal

Setelah melaksanakan tahapan analisis kebutuhan, selanjutnya melakukan pembuatan produk awal berupa desain model latihan *shooting* pada permainan sepakbola. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi ahli / telaah para ahli, yang digunakan sebagai masukan untuk produk awal yang telah dibuat, selanjutnya akan dilakukan validasi dengan menggunakan instrument yang telah dibuat dan dikonsultasikan kepada para ahli. Revisi produk awal ditinjau dari para ahli dan diberikan penilaian serta masukkan kemudian data analisis dan dilakukan revisi untuk uji coba awal.

#### 4. Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah dilakukannya uji validasi dari ahli dan mendapatkan hasilnya, selanjutnya model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola dilakukan uji coba pada kelompok kecil. Dalam uji coba ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui dan mengidentifikasi permasalahan seperti kekurangan, kelemahan serta keefektifan dari produk saat di praktekkan langsung oleh pemain. Dasar untuk melakukan revisi produk sebelum dilakukan pada uji coba kelompok besar diperoleh dari data yang didapatkan dilapangan dan uji coba terhadap produk.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil di dapatkan model latihan shooting yang diberikan dan dipraktekkan oleh pemain terdapat 2 dari 25 model latihan shooting yang tidak valid dan 23 model lainnya valid. Hasil tersebut diperoleh dari instrument penelitian yang dibagikan kepada pemain. Selanjutnya perlu dilakukan revisi produk untuk dapat dilakukan uji coba kelompok besar berikutnya.

#### 5. Revisi Produk

Masukkan dari hasil kuisisioner dan catatan lapangan pada uji coba kelompok kecil dipergunakan untuk merevisi produk. Setelah dilakukan revisi berdasarkan hasil kuisisioner dan catatan lapangan tersebut model latihan yang valid terdiri dari 23 model latihan *shooting*. Hal ini dilakukan untuk penyempurnaan model yang telah dirasakan atau di praktekkan oleh pemain untuk melakukan uji coba kelompok berikutnya.

6. Uji Coba Lapangan (Kelompok Besar)
 

Setelah dilakukan uji coba skala kecil dan telah dilakukan revisi pada produk model latihan *shooting* “Delihu” Pada permainan sepakbola, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji coba pada skala besar. Berdasarkan hasil revisi pada uji skala kecil dihasilkan 23 produk model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola. Uji coba kelompok besar ini dilakukan di 2 tim yang berbeda yaitu SSB Molahu dan Game Fc, yang masing-masing tim terdiri dari 15 pemain.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar, setelah dilakukannya revisi terhadap produk pada uji skala kecil sebelumnya di dapatkan 23 model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola dilakukan oleh pemain dengan baik dan dinyatakan valid berdasarkan hasil dari instrument penelitian yang dibagikan kepada pemain.
7. Revisi Produk
 

Hasil kesimpulan dari uji coba kelompok besar merupakan landasan terakhir dari perbaikan serta penyempurnaan dari produk yang akan dikembangkan yaitu model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola. Hasil respon dari para pemain setelah melakukan latihan secara langsung dijadikan sebagai bahan masukkan dan evaluasi perbaikan dari pengembangan model latihan. Evaluasi pada tahapan ini merupakan evaluasi terakhir dari model latihan *shooting* pada permainan sepakbola, setelah perbaikan sesuai masukan dari uji coba kelompok besar, maka produk model latihan *shooting* “Delihu” pada permainan sepakbola, dianggap layak untuk disebarluaskan atau digunakan.
8. Uji Efektivitas
 

Data dari hasil uji coba kelompok besar yang digunakan sebagai dasar untuk menentukan kebermaknaan produk yang telah dikembangkan. Jenis data yang akan dikumpulkan disesuaikan dengan informasi yang dibutuhkan tentang produk model yang dikembangkan dan tujuan aktifitas yang ingin dicapai.
9. Revisi Uji Coba Utama
 

Setelah melakukan uji coba utama atau efektivitas produk model latihan *shooting*, langkah selanjutnya yaitu melakukan revisi kembali terhadap produk model latihan *shooting* yang sudah dikembangkan dan diuji cobakan untuk mendapatkan hasil yang sempurna.
10. Diseminasi dan Implementasi Model
 

Selanjutnya peneliti mengimplementasikan dan menyebarkan produk yang sudah mengalami revisi dari para ahli kepada pelaku sepakbola atau kepada club dan juga pemain sepakbola lainnya, baik itu pelatih atau pemain dapat menggunakan produk yang telah dikembangkan sebagai bahan acuan untuk melatih kemampuan *shooting*.
2. Model Final
  1. Model latihan *shooting race*
  2. Model latihan *reaction shooting* (tanpa lawan)
  3. Model latihan dengan warna cone berbeda
  4. Model latihan skip memutar (tanpa lawan)
  5. Model latihan *shooting* dengan kombinasi *dribbling*
  6. Model latihan *shooting* 1 vs 1 dengan *dribbling*
  7. Model latihan *shooting* dengan kombinasi jumlah pemain
  8. Model latihan *physical+shooting*
  9. Model latihan *shooting prison diamond* (penjar diamond)

10. Model latihan *shooting* dengan berbeda tempat (*different place*)
11. Model latihan *shooting speed agility*
12. Model latihan *shooting corner to corner*
13. Model latihan *shooting spinning in place* (berputar di tempat terlebih dulu)
14. Model latihan *shooting various obstacles* (berbagai rintangan)
15. Model latihan *shooting moving on*
16. Model latihan *shooting fast respon*
17. Model latihan *shooting two corners*
18. Model latihan *shooting move quckly* (berpindah dengan cepat)
19. Model latihan *shooting side to side*
20. Model latihan *shooting one way* (satu arah)
21. Model latihan *shooting "U"*
22. Model latihan *shooting two obstacles*
23. Model latihan *shooting one foot to the other*

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan menetapkan 23 model latihan *shooting* berdasarkan hasil dari beberapa kajian, mulai dari analisis kebutuhan, melakukan validasi oleh ahli, uji coba lapangan dan dilakukannya uji efektivitas, serta kajian dari hasil pembahasan penelitian dan pengembangan terhadap produk model latihan *shooting* "Delihu" pada permainan sepak bola, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut : Produk pengembangan model latihan *shooting* "Delihu" pada permainan sepak bola dapat dilakukan dan diterapkan dalam proses latihan dan Produk pengembangan model latihan *shooting* "Delihu" pada permainan sepak bola ini efektif untuk meningkatkan teknik dasar *shooting* pada pemain.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih Kepada Semua Teman Yang membantu saya dalam membuat Skripsi ini dan selalu mensupport saya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Efendi AY, Wahyudi AN, Widhiya A, Utomo B. Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Ngawi Terhadap Kurikulum Sepakbola Indonesia Filanesia. *Global Education Journal*. 2023;1(2):274–91.
2. Jihad M, Annas M. Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport [Internet]*. 2021;2(2):46–53. Tersedia pada: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
3. Amri MFL, Hidayat JT, Isnanto J, Islam RWH. Performance ERFORMANCE Optimization: The Impact Of Watermelon Cosumption On Fatigue Levels In Football Athletes. *Review Pendidikan dan Pengajaran*. 2024;7(3).
4. Syauki AY, Santoso RE, Chumaedi S. Pengaruh Latihan Variasi Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Di SMP 3 Kemala Bhayangkari 3 Jakarta. *Sportif [Internet]*. 2024;1(9):40–55. Tersedia pada: <https://jurnal.ubest.ac.id/index.php/sportif>
5. Ariyan, Martiani, Sumantri A. Tingkat Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Affiliation. *Educative Sportive*. 2024;1(5).
6. Fanani A. Urgensi Analisis Conten Dalam Perencanaan Dan Pengembangan Pembelajaran Inovatif. *Jurnal Pendidikan Dasar*. 2020;1(1):267–71.