

## **PENGEMBANGAN ALAT TARGET TENDANGAN UNTUK MELATIH AKURASI *SHOOTING* PEMAIN SEPAK BOLA**

**Septo Maulana Raharjo**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Email: septomariyo@gmail.com

### **ABSTRACT**

*The purpose of the research is to produce media that can be used to train shooting players accuracy which can make it easier to train and improve shooting accuracy in training sessions.*

*The type of the research is a research and development (RND). This research is done through stages: 1) potential problem, 2) collecting data, 3) designing product, 4) product making, 5) expert validation, 6) revision of product, and 7) final product. This study produced a product that was validated by 8 football coaches. Product trials were conducted on 8 players for small group trials, and 16 players for large group trials. Subject of this research are from P.S. Mandiri Jaya Bogor. Data analysis techniques use data in the form of scores that can be converted in percentage form.*

*The results show that the kick target media to train shooting accuracies of football players is good / decent. The results obtained from the validation of football coaches that showed a percentage of 82.12%. The result of small group trials earned a percentage of 83.25%. And the result from large group trials reached a percentage of 81.18%. Thus the conclusion that the kick target media has been declared as a media of coaching to help train shooting players accuracy.*

**Keywords:** *kick target media, shooting accuracy, football player*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* pemain sepak bola yang dapat mempermudah dalam melatih dan mengasah akurasi *shooting* dalam sesi latihan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian ini dilakukan melalui tahapan: 1) potensi masalah, 2) mengumpulkan data, 3) mendesain produk, 4) pembuatan produk, 5) validasi ahli, 6) revisi produk, dan 7) produk akhir. Penelitian ini menghasilkan produk yang divalidasi oleh 8 pelatih sepak bola. Uji coba produk dilakukan pada 8 pemain untuk uji coba kelompok kecil, dan 16 pemain untuk uji coba kelompok besar. Subjek uji coba adalah para pemain dari P.S. Mandiri Jaya Bogor. Teknik analisis data menggunakan data kuantitatif berupa skor yang dikonversikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* pemain sepak bola adalah baik/layak. Hasil tersebut diperoleh dari validasi pelatih sepak bola yang menunjukkan persentase skor sebesar 82.12%. Penilaian dari uji coba kelompok kecil mendapatkan persentase sebesar 83.25%. Dan penilaian dari uji coba kelompok besar mendapatkan persentase sebesar 81.18%. Dengan demikian kesimpulan bahwa alat target tendangan telah dinyatakan layak digunakan sebagai media kepelatihan untuk membantu melatih akurasi *shooting* pemain sepak bola.

**Kata Kunci:** alat target tendangan, akurasi *shooting*, pemain sepak bola

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat saat ini. Olahraga banyak dilakukan untuk menyalurkan hobi, menjaga kesehatan tubuh, rehabilitasi, hingga sebagai prestasi. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari saat ini adalah sepak bola. Sepak bola menjadi olahraga yang sangat populer di masyarakat. Semua orang bisa melakukan olahraga yang satu ini karena dalam memainkannya tidak membutuhkan biaya yang banyak. Peraturan dalam sepak bola juga mudah diterapkan dan bahkan bisa dimodifikasi sesuai kondisi.

Bermain sepak bola cukup dengan permainan sederhana yang tetap bisa dilakukan oleh beberapa orang anak saja walaupun peraturan aslinya memang dimainkan dengan 11 lawan 11, dengan lapangan atau lahan seadanya, seperti: lapangan olahraga di sekolah, halaman-halaman sekolah, halaman-halaman rumah, sawah

kering tidak ditanami, lorong-lorong, semuanya asal tidak mengganggu atau membahayakan. Dan untuk gawangnya cukup menggunakan pohon-pohon yang ada, tumpukan sandal, batu, ataupun tumpukan baju.

Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford dalam Fajar Ismoyo, 2014: 1). Saat ini sepak bola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram. Prestasi yang baik tidak bisa diperoleh dengan cara instan, tetapi harus dibangun bertahap mulai dari usia dini, usia remaja,

usia junior, hingga senior. Tahapan ini memungkinkan atlet/pemain sepak bola akan memiliki teknik dasar yang mumpuni sehingga dapat menunjang penampilannya di lapangan.

Berbicara tentang sepak bola, ada unsur-unsur yang harus dimiliki dan sangat menentukan kualitas seorang pemain maupun sebuah tim. Unsur-unsur tersebut adalah unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Unsur-unsur tersebut saling menunjang dan berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Maka di sinilah tugas pelatih untuk bisa meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental para pemainnya. Agar tujuan utama untuk meraih prestasi dapat dicapai melalui proses latihan yang sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.

Keterampilan yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola sangatlah

kompleks. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi lawan-lawan yang ada. Seperti yang dikemukakan oleh Remmy Muhtar (1992: 81), bahwa, “di samping kemahiran teknik, kualitas fisik yang dari berbagai unsur merupakan syarat mutlak dalam sepak bola”. Jadi, kemampuan fisik bagi seorang pemain sepak bola harus dilatih dan dikembangkan.

Teknik dasar menjadi salah satu modal bagi seorang pemain sepak bola untuk mencapai prestasi terbaik. Teknik dasar menjadi modal utama seseorang untuk bermain sepak bola. Menurut Soedjono, dkk. (1985: 17) teknik dasar dalam sepak bola meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*),

(5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) menjaga gawang (*keeping*). Teknik-teknik tersebut sangat menunjang pemain sepak bola untuk memperlihatkan penampilan terbaiknya dan yang terpenting adalah menunjang untuk mendapatkan prestasi terbaik.

Menendang bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola. Menendang bola merupakan suatu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan untuk mengoperkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan. Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004:33). Ditinjau dari permainan sepak bola, menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling sering dilakukan dalam permainan.

Sebagian besar gol terjadi juga melalui tendangan yang tepat dan akurat. Untuk menghasilkan tendangan yang tepat ke dalam gawang harus dilakukan latihan secara sistematis dan rutin. Selain latihan secara sistematis dan rutin, harus didukung kemampuan fisik yang baik.

Teknik dasar yang baik dipengaruhi dan ditunjang oleh banyak faktor, contohnya ketika seorang pemain melakukan *shooting*, maka salah satu faktor yang menunjang adalah *power* yang baik. Ketika *power* yang digunakan itu sesuai dengan yang seharusnya, maka akan menghasilkan tendangan yang sulit untuk dibendung oleh penjaga gawang sehingga dapat memperbesar peluang terjadinya gol. Maka selain harus bisa menguasai teknik dasar yang baik, kita juga perlu untuk melatih komponen penunjang yang mempengaruhi baik tidaknya teknik dasar. Jika akurasi tendangan baik, maka kemungkinan gol yang terjadi juga akan lebih besar, apalagi jika bola diarahkan ke pojok gawang yang mana penjaga gawang akan

sulit menghalaunya, sehingga hal ini dapat menguntungkan bagi tim dalam hal mencetak sebuah gol.

Faktor lain yang mempengaruhi baik buruknya suatu teknik dasar adalah akurasi/ketepatan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal, misalnya dalam memasukkan bola ke arah gawang. Ketepatan tendangan adalah komponen yang penting dalam penampilan sepak bola (Finnoff, J.T et.al, 2002). Ketepatan adalah suatu teknik gerakan yang disertai kekuatan dan perkiraan yang baik, sehingga dapat sesuai dengan yang direncanakan dan dikehendaki (Singgih Gunarsa, 2009).

Teknik menendang bola membutuhkan ketepatan atau akurasi tendangan yang baik. Apabila tingkat akurasi seorang pemain bola itu buruk, maka akan mengakibatkan hasil tendangan yang diharapkan melenceng dari arah yang semestinya. Akurasi tendangan juga dapat membuka

peluang terjadinya sebuah gol, karena semakin banyak tendangan yang mengarah ke gawang, maka akan memperbesar peluang terjadinya gol. Akurasi tendangan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah tumpuan kaki, *core stability*, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan otot, koordinasi *neuromuscular*, keseimbangan, serta konsentrasi dan fokus pada sasaran.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada beberapa SSB dan klub di Yogyakarta dan Bogor, dan hasil dari pengamatan pada Piala Dunia 2014 lalu, penulis menemukan bahwa 79% gol yang terjadi di Piala Dunia 2014 mengarah ke arah pojok gawang baik atas, tengah maupun bawah dan 21% gol yang terjadi adalah gol-gol yang di dalamnya adalah tendangan yang akurat yang mengarah ke gawang. Hasil wawancara pada 4 pelatih klub sepak bola juga menunjukkan bahwa banyak klub yang belum memiliki alat untuk latihan akurasi ten-

dangan ke gawang karena hanya ada di luar negeri dan harganya cukup mahal.

Dari uraian pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan dan dari video-video penulis tertarik untuk mengetahui dengan jelas apakah latihan tendangan akurasi dengan menggunakan fokus sasaran dapat meningkatkan akurasi tendangan pemain sepak bola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat penelitian alat tentang “Pengembangan Alat Target Tendangan untuk Meningkatkan Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola.”

## **KAJIAN TEORI**

### **Penelitian Pengembangan**

Metode penelitian dan pengembangan (*research & development*) adalah metode penelitian untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk yang dihasilkan.

Pelatih saat ini sangat dimudahkan dalam proses latihan dengan banyaknya media melatih yang terus-menerus muncul dan berkembang dari waktu ke waktu.

Banyak sekali media latihan yang bisa digunakan pelatih dalam sesi latihan untuk mempermudah mencapai tujuan/target dari latihan. Bahkan latihan yang diberikan bisa lebih efektif dan efisien dikarenakan dukungan dari media latihan yang ada. Maka media latihan ini bisa menjadi faktor penting dalam proses latihan yang baik untuk mencapai target yang diinginkan.

### **Latihan**

Menurut Harsono dalam Rusli Rutan (2000: 3) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis adalah proses pelatihan dilaksanakan teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu. Berulang dimaksudkan bahwa setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan

dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerakan menjadi lebih efisien.

Kompetisi merupakan salah satu program untuk proses berlatih. Dengan adanya suatu kompetisi yang baik dan terprogram maka akan mempermudah seorang pelatih dalam membuat program latihan (Nawan Primasoni, 2012). Maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik yang dilakukan secara teratur, terukur dan kontinu sehingga latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

### **Akurasi**

Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan

memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan sepak bola, baik mengoper bola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol.

Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan ketepatan tendangan dapat dilatih dengan latihan-latihan akurasi. Agar baik dalam menempatkan bola ke arah yang diinginkan, baik mengarah ke teman, ke daerah yang kosong, ataupun mengarahkan ke gawang untuk mencetak gol.

### **METODE PENELITIAN**

Desain Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*research and development*) yang disebut pengembangan berbasis penelitian (*research-based development*). Menurut Sugiyono (2012: 407), metode penelitian pengembangan adalah

metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Dengan kata lain, untuk menghasilkan produk tertentu diperlukan analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Metode penelitian dan pengembangan banyak digunakan dibidang ilmu alam dan teknik. Namun penelitian dan pengembangan juga bisa digunakan dalam bidang ilmu-ilmu sosial, manajemen, pendidikan, dan kepelatihan. Dalam bidang kepelatihan, penelitian pengembangan salah satunya menghasilkan produk media-media kepelatihan, instrumen tes, metode melatih, dan lain-lain. Dalam penelitian dan pengembangan ini difokuskan untuk menghasilkan produk alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* pemain sepak bola.

### **Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *research and development*

(R&D). Menurut Sugiyono (2011: 298) langkah-langkah penelitian pengembangan yaitu: 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi desain, 5) revisi desain, 6) uji coba produk, 7) revisi produk, 8) uji coba pemakaian, 9) revisi produk, dan 10) produksi masal.

### **Subjek Penelitian**

Subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah para pemain sepak bola. Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini dengan metode *purposive sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2004: 84), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan kriteria yang telah ditentukan.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket.



Menurut Sugiyono (2012: 199), angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket dapat berupa pertanyaan/ Pernyataan tertutup atau terbuka.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik Analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasekan dan disajikan tetap berupa persentase. Adapun rumus perhitungan kelayakan menurut Sugiyono (2013: 559), adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus} = \frac{SH}{SK}$$

Keterangan:

SH = Skor Hitung

SK = Skor Kriteria atau Skor Ideal

Hasil perhitungan data selanjutnya dibuat dalam bentuk persentase dengan dikalikan 100%. Setelah diperoleh persentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan media pengembangan alat target tendangan dalam penelitian pengembangan ini digolongkan dalam empat kategori

kelayakan dengan menggunakan Skala sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kategori Persentase Kelayakan

No	Skor	Kategori Kelayakan
1	<40%	Tidak baik/ tidak layak
2	40-55%	Kurang baik/ kurang layak
3	56-75%	Cukup baik/ cukup layak
4	76-100%	Baik/layak

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilaian atau tanggapan dengan bentuk jawaban dan keterangan penilaian, berupa angka 1: tidak baik/tidak layak; 2: kurang baik/kurang layak; 3: cukup baik/cukup layak; dan 4: baik/layak.

**HASIL PENELITIAN**

Hasil uji coba kelompok kecil dari pemain sepak bola P.S. Mandiri Jaya Bogor (tabel 2) mengenai pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi

*shooting* ini menunjukkan bahwa skor total dari aspek tampilan, aspek materi, aspek kegunaan, dan aspek praktis dan ekonomis adalah 666 dengan persentase sebesar 83.25%, persentase tersebut masuk dalam kriteria baik dan layak untuk diuji coba ke tahap selanjutnya.

Hasil uji coba kelompok besar dari pemain sepak bola P.S. Mandiri Jaya

Bogor (tabel 3) mengenai pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* ini menunjukkan bahwa skor total dari aspek tampilan, aspek materi, aspek kegunaan, dan aspek praktis dan ekonomis adalah 1299 dengan persentase sebesar 81.18%, persentase tersebut masuk dalam kriteria baik dan layak untuk digunakan untuk media latihan di lapangan.

**Tabel 2.** Hasil Uji Coba Kecil dari Aspek Penilaian

No	Aspek	Skor	Persen	Kriteria
1	Aspek Tampilan	154	80,21	Baik
2	Aspek Materi	141	88,12	Baik
3	Aspek Kegunaan	251	87,15	Baik
4	Aspek Praktis Ekonomis	120	75,00	Cukup

**Tabel 3.** Hasil Uji Coba Kelompok Besar dari Aspek Penilaian

No	Aspek	Skor	Persen	Kriteria
1	Aspek Tampilan	303	78,90	Baik
2	Aspek Materi	273	85,31	Baik
3	Aspek Kegunaan	480	83,33	Baik
4	Aspek Praktis Ekonomis	244	76,25	Cukup

Pada pengembangan alat target tendangan ini didesain dan diproduksi menjadi sebuah produk awal berupa media latihan target tendangan untuk melatih

**PEMBAHASAN**

akurasi *shooting* pemain sepak bola. Proses pengembangan melalui prosedur penelitian, proses pengembangan, proses perencanaan, proses produksi, tahap validasi, dan tahap uji coba. Setelah proses produksi awal alat target tendangan ini dihasilkan, maka dilanjutkan ke tahap validasi oleh ahli berupa pakar sepak bola. Dan tahap selanjutnya adalah ke tahap uji coba kelompok kecil dan kelompok besar.

Proses validasi alat ini dilakukan oleh pakar dalam sepak bola dan oleh 8 pelatih dari beberapa SSB di Yogyakarta. Dari hasil validasi ini ada beberapa bagian yang perlu diperbaiki yaitu berupa warna target sebaiknya diganti dengan warna yang lebih terang sehingga target dapat terlihat jelas. Selain itu para pelatih memberi saran berupa: 1) jaring yang digunakan sebaiknya lebih lentur dan lebih baik kualitasnya, 2) tali yang digunakan bisa diganti dengan perekat agar mudah dalam pemasangan, 3) *list* dari alat diberi warna yang lebih baik. Setelah alat target tendangan ini selesai direvisi maka produk siap diguna-

kan untuk uji coba ke kelompok kecil dan kelompok besar.

Proses uji coba dilakukan dengan dua tahap yaitu dengan tahap uji kelompok kecil yang dilakukan oleh 8 orang dan kelompok besar dilakukan dengan sebanyak 16 orang. Dari hasil data uji coba kelompok kecil dan data uji coba kelompok besar ini ada saran untuk memperjelas jaring yang ada di tengah karena kurang terlihat. Tetapi karena hal itu dirasa tidak perlu oleh peneliti, maka alat/media latihan ini sudah tidak dilakukan revisi lagi. Hasil data pengambilan data kelompok kecil dan besar menunjukkan bahwa kualitas alat target tendangan untuk melatih *shooting* ini termasuk dalam kriteria “Baik” dari segi aspek tampilan, aspek materi, aspek kegunaan, dan aspek praktis dan ekonomis.

Keuntungan dari alat target tendangan ini adalah pemain dan pelatih sangat terbantu dan terlihat senang dengan adanya alat target tendangan ini dan berharap produk dapat segera diproduksi dan

dipasarkan di masyarakat. Alat target tendangan ini akan banyak membantu pemain maupun pelatih dalam melatih akurasi *shooting*. Pelatih akan terbantu untuk melatih *shooting* pemain dengan banyaknya variasi latihan yang dapat digunakan saat latihan. Pelatih dan pemain juga akan dimudahkan dalam sesi latihan tendangan bebas, tendangan *penalty*, dan latihan *finishing* ke gawang. Para pemain juga dapat berkompetisi untuk bisa memasukkan bola ke target yang paling sulit sehingga latihan bisa dilakukan dengan senang dan tidak terlalu tegang. Alat target tendangan ini juga dapat memotivasi pemain dalam latihan *shooting* karena akan merasa tertantang dengan target-target yang ada. Selain itu alat target tendangan ini juga dapat digunakan sebagai alat instrumen tes untuk mengetahui akurasi tendangan seorang pemain. Itulah hal-hal yang menjadi kelebihan dari alat target tendangan ini. Adapun kelemahan dari produk ini adalah sulitnya pemasangan alat terutama pada bagian atas gawang.

Selain itu alat ini juga belum sepenuhnya baik dari segi kualitas bahan yang dipakai. Tali yang digunakan juga kurang baik.

Secara keseluruhan dari hasil identifikasi yang dilakukan dari penelitian ini terdapat kelebihan dan kekurangan media berdasarkan hasil uji coba produk (kelompok kecil dan besar). Kelebihan-kelebihan media antara lain: 1) membantu dalam latihan akurasi *shooting*; 2) pelatih dapat melakukan variasi latihan *shooting*; 3) membantu dalam latihan tendangan bebas, tendangan *penalty*, dan *finishing*; 4) meningkatkan rasa bersaing dan motivasi atlet; 5) harga alat yang relatif murah jika dibandingkan dengan alat yang sudah ada di luar negeri; 6) dapat digunakan sebagai alat untuk tes akurasi tendangan. Adapun kelemahan-kelemahan media antara lain: 1) sulit dalam pemasangan dan dalam melepas alat; 2) jaring yang digunakan kurang terlihat; 3) kualitas bahan yang masih kurang maksimal; 4) sulit dalam perawatan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penelitian ini telah menghasilkan produk “Alat Target Tendangan untuk Melatih Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola.” Hasil penelitian dari validasi pelatih sepak bola yang menunjukkan persentase rerata skor sebesar 82.12%. Penilaian dari uji coba kelompok kecil mendapatkan persentase sebesar 83.25%. Dan penilaian dari uji coba kelompok besar mendapatkan persentase sebesar 81.18%.

Dengan demikian, berdasarkan penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa “Alat Target Tendangan untuk Melatih Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola” adalah “Baik” dan “Layak” untuk digunakan dalam melatih akurasi *shooting*.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi *shooting* ini sudah layak dan tervalidasi oleh ahli/pakar sepak bola, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dengan adanya alat ini diharapkan dapat memanfaatkan media latihan ini untuk melatih akurasi *shooting* pemainnya secara maksimal, sehingga akurasi tendangan pemainnya meningkat dan diharapkan lebih banyak variasi latihan *shooting* yang dapat diberikan kepada pemain dalam sesi latihan;
2. Bagi pemain, dengan adanya alat ini diharapkan pemain bisa memfokuskan tendangannya pada target dan melatihnya terus-menerus, sehingga akurasi tendangannya menjadi baik dan diharapkan pemain mempunyai rasa bersaing dalam latihan untuk bisa mengarahkan tendangan pada target.
3. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan diharapkan mampu untuk mengembangkan media latihan lain yang praktis, ekonomis, efektif, dan efisien untuk mempermudah proses latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Fajar, Ismoyo. (2014). *Pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU- 11-13 tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Finnoff, J.F., et al. (2002). *A valid and reliable method for measuring the kicking accuracy of soccer players*. JSAMS.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi anak: psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Herwin. (2004). *Diktat pembelajaran keterampilan sepak bola dasar*. FIK: UNY.
- Primasoni, N. (2012). *Sepak bola, kompetisi, dan anak usia dini*. Jurnal Olahraga Prestasi, 8(2), 123-131.
- Remmy, Muhtar. (1992). *Olahraga pilihan sepak bola*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Soedjono. (1985). *Sepak bola taktik dan kerjasama*. Yogyakarta: Kedaulatan Rakyat.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.