

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOORDINASI SEPAKBOLA  
BERBASIS PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA  
KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Ahmad Ali Bakhrudin

NIM 16602241080

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOORDINASI SEPAKBOLA  
BERBASIS PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA  
KELOMPOK USIA 10-12 TAHUN**

Oleh:

Ahmad Ali Bakhrudin

NIM. 16602241080

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk pengembangan model latihan koordinasi sepakbola untuk KU 10-12 tahun, yang dapat digunakan oleh pelatih SSB maupun Mahasiswa kepelatihan Sepakbola yang layak digunakan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang disesuaikan menjadi 7 langkah: (1) Mengidentifikasi potensi dan masalah, (2) Mengumpulkan informasi, (3) Mendesain dan membuat produk awal, (4) Validasi desain, (5) Revisi, (6) Produk ahir, (7) Uji coba produk. Instrument yang digunakan menggunakan angket tertutup. Hasil data yang diperoleh adalah deskriptif kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil angket yang berupa angka dikonversikan menjadi persentase sehingga dapat menunjukkan tingkat kelayakan produk. Data tersebut dimasukan dalam kategori: (1) Sangat tidak Layak, (2) Tidak Layak, (3) Cukup Layak, (4) Layak, (5) Sangat Layak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan yang dikemas dalam media buku, layak digunakan sebagai media pembelajaran yang mudah dipelajari dan baik diterapkan untuk pembinaan sepakbola. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi ahli materi sebesar 86% yang berarti sangat layak, validasi ahli media yang menunjukkan hasil penelitian sebesar 80% yang berarti layak. Pada uji coba produk, buku ini mendapatkan penilaian sebesar 87,04% yang berarti sangat layak. Sehingga produk buku ini layak untuk digunakan.

Kata kunci: *Model, Latihan, Koordinasi, Sepakbola, Permainan*

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Ahmad Ali Bakhrudin

NIM : 16602241080

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk Sekolah Sepakbola Kelompok Usia 10-12 Tahun” benar-benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali ditulis sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang lazim.

Tanda tangan dosen pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Yang menyatakan,



Ahmad Ali Bakhrudin

NIM. 16602241080

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Ahir Skripsi Dengan Judul

### **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOORDINASI SEPAKBOLA BERBASIS PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 10-12 TAHUN**

Disusun Oleh:

Ahmad Ali Bakhrudin

NIM. 16602241080

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Ahir Skripsi yang bersangkutan

Yogyakarta, 10 September 2020

Mengetahui

Disetujui,

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Dra. Endang Rini Sukamti, MS.

NIP. 196004071986012001



Nawan Primasoni, M.Or

NIP. 198405212008121001

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Ahir Skripsi

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOORDINASI SEPAKBOLA BERBASIS PERMAINAN UNTUK SEKOLAH SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 10-12 TAHUN

Disusun Oleh:

Ahmad Ali Bakhrudin  
16602241080

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Ahir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 September 2020

#### TIM PENGUJI

##### Nama/ Jabatan

Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or.  
Ketua Pengaji/ Pembimbing

Danang Wicaksono, M.Or.  
Sekretaris

Herwin, M.Pd.  
Pengaji

##### Tanda Tangan



Tanggal  
29/9/2020

29/9/2020

28/9/2020

Yogyakarta, 18 September 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes.  
NIP. 19650301199001001

## **MOTTO**

“Segala keburukan yang kamu temukan, adalah kesempatan yang diberikan oleh  
Allah kepadamu supaya kamu berbuat baik”

-Emha Ainun Najib-

“ Kerjakanlah sendiri, selagi kamu masih mampu mengerjakanya, dan janganlah  
kamu menyusahkan orang lain, apalagi menyakitinya”

-Penulis-

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, dan terimakasih kepada Allah SWT atas nikmat serta karunia yang selalu curahkan kepada saya, sehingga saya bisa menyelesaikan karya ini. Saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Ayah dan Ibunda tercinta Bapak Ahmad Zahidin dan Ibu Salamah yang telah memberikan doa dan restu, pengorbanan yang tiada terkira dan kesabarannya dalam menunggu kelulusan penulis.
2. Kakak dan Adik saya yang menjadi motivasi kedua bagi saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta turut mendoakan keberhasilan saya.
3. Keluarga, sahabat dan orang terdekat saya yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk tetap semangat dalam menyelesaikan Tugas Ahir Skripsi ini.
4. Semua yang telah membantu dalam terselesaiannya penelitian ini yang tidak dapat dituliskan satu per satu.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Allah SWT, atas berkat, rahmat, dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Ahir Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk Siswa Sekolah Sepakbola Kelompok Usia 10-12 Tahun” dengan lancar sesuai dengan kehendak Nya. Skripsi ini juga terselesaikan dengan baik berkat bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh mata kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, MS., Ketua jurusan PKL dan prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan kebijakan agar terselesaikanya tugas ahir skripsi ini.
4. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. K.Or. M. Or., selaku pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan serta motivasi selama penyusunan Tugas Ahir Skripsi ini.

5. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., Selaku validator ahli dalam penelitian ini yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
6. Pengurus dan pelatih SSB Persopi Elti Piyungan, dan Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Sepakbola yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Ahir Skripsi ini.
7. Teman-teman PKO A 2016 atas dukungan, bantuan, dan kerja samanya selama ini.
8. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu terselesaikannya Tugas Ahir Skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Ahirnya, semoga semua pihak yang telah membantu terselesaikannya tugas ahir skripsi ini mendapatkan balasan yang layak dari Tuhan dan semoga tugas ahir skripsi ini menjadi informasi dan bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Yang menyatakan,



Ahmad Ali Bakhrudin

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTARK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Pengembangan .....	7
F. Manfaat Pengembangan .....	7
G. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	 <b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Sepakbola .....	9
2. Hakikat Latihan .....	10
3. Hakikat Koordinasi .....	20
4. Hakikat Permainan .....	23
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Pertanyaan Peneliti .....	31
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	 <b>32</b>
A. Desain Penelitian .....	32
B. Prosedur Pengembangan .....	32
C. Subjek Uji Coba .....	39
D. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	40
E. Teknik Analisi Data .....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Pengembangan Buku Koordinasi	
Berbasi Permainan Untuk KU 10-12 Tahun .....	44
B. Hasil Penelitian Produk.....	45
C. Hasil Uji Coba Produk .....	48
D. Pembahasan .....	50
E. Analisis Kelebihan dan Kekurangan Media .....	51
F. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	54
C. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2 1. Tujuan latihan dan kesiapan anak .....	13
Tabel 2 2. Karakteristik latihan olahraga anak.....	19
Tabel 3 1. Kisi-kisi instrumen Oleh AhliMedia .....	40
Tabel 3 2. Kisi-kisi instrumen Oleh Ahli Materi .....	41
Tabel 3 3. Kisi-kisi Tanggapan Responden .....	41
Tabel 3 4. Kriteria Penilaian .....	43
Tabel 4 1. Validasi Ahli Materi .....	46
Tabel 4 2. Validasi Ahli Media .....	47
Tabel 4 3. Hasil Uji Coba Sample .....	49

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 1. Koordinasi sebagai tautan dari komponen lain .....	3
Gambar 3 1. Langkah-langkah penggunaan metode R&D .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Revisi Produk Ahli Materi.....	60
Lampiran 2. Revisi Produk Ahli Media .....	63
Lampiran 3. Revisi Uji Coba Produk .....	66
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Produk .....	67
Lampiran 5. Surat Pengajuan Pembimbing .....	68
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian .....	69
Lampiran 7. Surat Permohonan Validasi Ahli dan Media .....	70
Lampiran 8. Surat pernyataan Validasi Ahli .....	72
Lampiran 9. Angket Penilaian Ahli Materi dan Media .....	74
Lampiran 10. Angket Uji Coba Produk .....	80
Lampiran 11. Dokumentasi .....	86
Lampiran 12. Lembar Konsultasi .....	87

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola menjadi olahraga yang paling diminati orang sedunia. Sutanto, T (2016: 172) Olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia. Para pemain yang terlibat dalam olahraga ini pun mencapai ratusan juta orang. Sementara, penggemar olahraga sepakbola jumlahnya diperkirakan lebih dari separuh penduduk bumi, menyentuh semua umur, dari anak-anak hingga orang dewasa.

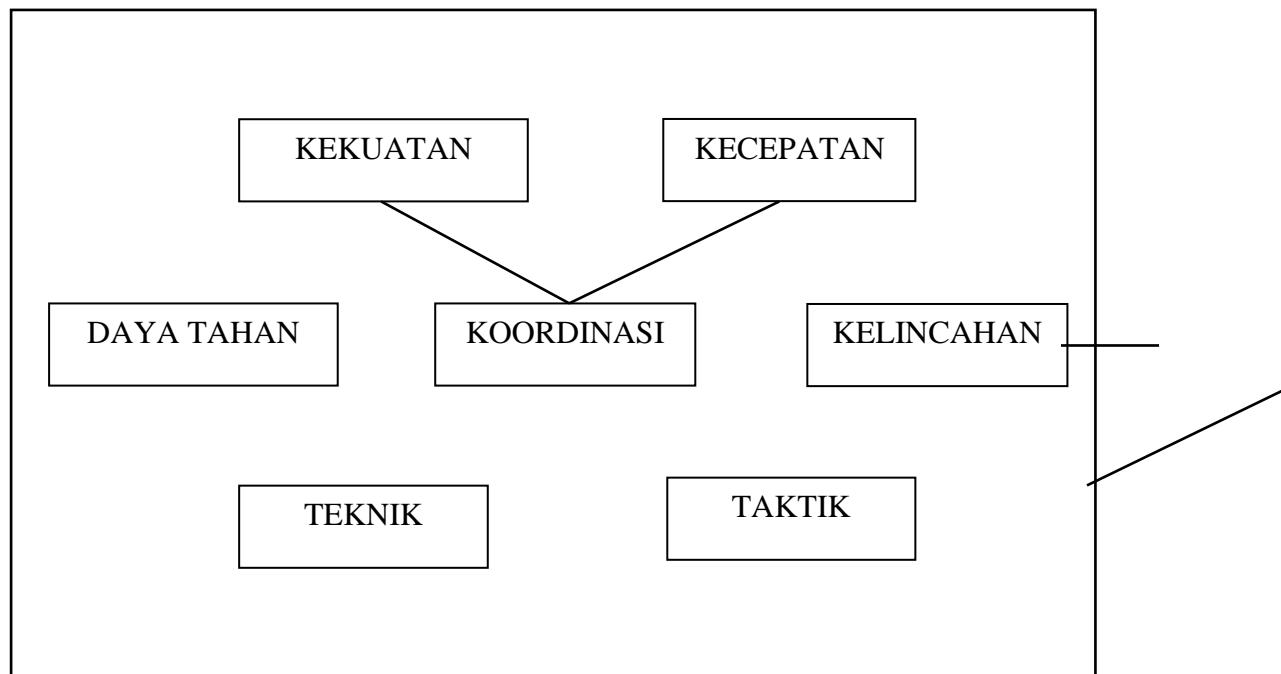
Permainan sepakbola membutuhkan kerjasama yang baik antar sesama pemain dalam satu regu, dan peraturan permainanya sangatlah sederhana. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Primasoni & Sulistiyono (2016: 1) Peraturan permainan sepakbola sebenarnya sangat sederhana, 11 pemain dalam satu tim dengan berbagai cara berusaha mencegah mencetak gol ke gawang yang dijaganya, dan 11 pemain dalam satu tim dengan berbagai cara berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, aturan tersebut tidak berlaku pada pemain berposisi khusus yaitu penjaga gawang. Pemenang dalam pertandingan sepakbola adalah tim yang mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan dalam format pertandingan sistem gugur.

Pencapaian prestasi tinggi yang dilakukan oleh atlet, dan dapat mengoptimalkan setiap pertandingan dalam perlomba yang di ikuti merupakan capaian dari hasil kerja keras dan usaha oleh atlet selama melakukan latihan. Oleh karena itu berlatih merupakan suatu kebutuhan yang sangat diperlukan oleh setiap atlet untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik menjadi lebih baik. Nasution (2015: 2) latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Latihan juga memungkinkan dalam membantu peningkatan prestasi, dengan melakukan latihan yang berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan. Menurut Harsono (2015: 39) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) Latihan mental.

Disebuah pembinaan dan prestasi atlet sepakbola tidak terlepas dari kondisi fisik yang baik, memiliki kondisi fisik yang baik merupakan modal dasar untuk mempelajari dan melatih aspek yang lainnya, selain itu mempunyai kondisi fisik yang bagus akan dapat meningkatkan kualitas permainan. Menurut Timmo Scheunemann (2012: 14 ) kondisi fisik dasar yang harus dipelajari dan dilatih oleh pemain sepakbola adalah (1) *Speed*, (2) *Strength*, (3) *Endurance*, (4) *flexibility*, (5) *Accurature*, (6) *Power*, (7) *Coordination*, (8) *Reaction*, (9)

*Balance*, (10) *Agility*. Salah satu komponen biomotor dasar yang perlu dilatihkan sejak anak berumur 10 tahunan adalah komponen biomotor koordinasi, melatih koordinasi sangat penting untuk dilatihkan kepada siswanya dalam mengoptimalkan prestasi siswa dalam olahraga sepakbola pembinaan dan prestasi. Hal ini dikarenakan koordinasi menjadi biomotor pendukung komponen fisik lainnya, serta mempermudah dalam berlatih teknik dan taktik. Sebab mempunyai teknik dasar sepakbola yang bagus merupakan tuntutan untuk bisa bersaing dalam sepakbola moderen saat ini. Adapun koordinasi itu sendiri adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Irianto (2002: 77).

Gambar 1 1. Koordinasi sebagai tautan dari berbagai komponen konten pelatihan sepakbola.



(Sumber: Meyer & Meyer Verlag, 2009: 9)

Berlatih sepakbola sangat penting dalam mempertimbangkan usia, karakteristik, psikologis, kesiapan otot dan fisik. Anak meliliki karakteristik khusus yang perlu dipahami seorang pelatih untuk membuat program latihan yang baik, sehingga pelatihan yang diberikan kepada siswa tidak akan menimbulkan efek negatif yang diterima siswa setelah latihan.

Dunia anak-anak adalah dunia untuk bermain. Adriana (2013: 45) kesenangan merupakan salah satu elemen pokok dalam bermain. Anak akan terus bermain sepanjang aktivitas tersebut menghiburnya. Pada saat mereka bosan, mereka akan berhenti bermain. Membuat suatu program latihan yang menyenangkan adalah suatu hal yang wajib diperhatikan oleh pelatih. Antusias yang diberikan anak akan bertambah ketika program latihan yang diberikan kepada mereka menyenangkan. Sedangkan jika latihan yang diberikan kurang variasi dan kurang menyenangkan maka anak-anak menjadi kurang fokus atau mereka terlihat kurang bersemangat ketika berlatih. Oleh karena itu salah satu cara untuk mengatasi kebosanan adalah dengan permainan atau perlombaan yang di sisipkan pada setiap program latihan yang dibuat.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika melatih salah satu SSB di Yogyakarta yaitu Persopi Elti Piyungan bahwa kemampuan koordinasi yang dimiliki siswa dalam menunjang bermain sepakbola masih kurang baik. Setiap gerakan kaki dan anggota tubuh dalam berlatih teknik seperti mengolah bola, mendribel, dan melakukan pasing kurang selaras, sehingga dilakukanya gerakan tersebut kurang maksimal. Salah satu permasalahanya adalah tingkat kosentrasi siswa menurun ketika melakukan latihan koordinasi yang disebabkan karena

variasi latihan yang diberikan terlalu monoton. Hal tersebut juga didasari karena penggunaan berbagai macam alat latihan koordinasi yang masih minim. Setelah melakukan beberapa wawancara dengan beberapa pelatih di Persopi Elti Piyungan dan beberapa mahasiswa kepelatihan cabang olahraga sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta menyebutkan bahwa pentingnya mengajarkan komponen biomotor koordinasi untuk bekal dasar anak dalam menunjang berlatihan teknik maupun taktik dalam sepakbola, pelatih kekurangan variasi model latihan yang dikemas secara menarik dalam memanfaatkan berbagai macam alat yang sudah diciptakan oleh para ahli, dan diperlukan tambahan pengetahuan keberagaman latihan koordinasi sepakbola yang bisa digunakan sebagai buku pedoman dalam melatih siswanya, maupun sebagai tambahan referensi bagi peneliti berikutnya.

Berdasarkan hal yang telah di jelaskan diatas maka peneliti mempunyai anggapan bahwa kemampuan biomotor koordinasi merupakan hal dasar yang sangat diperlukan dalam membantu menyempurnakan komponen biomotor fisik laina, bahkan koordinasi merupakan komponen dasar untuk mendukung dalam melatih teknik dan taktik dalam olahraga sepakbola. Koordinasi juga dapat membantu meningkatkan teknik dasar sepakbola, karena sepakbola moderen saat ini menuntut atlet agar memiliki teknik dasar yang baik. Pelatih juga mempunyai peran yang penting dalam membantu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan koordinasi siswa yang dilatih. Sehingga peneliti bermaksud untuk memberikan tambahan informasi dan pengetahuan bagi para pelatih dan calon pelatih dalam latihan yang berupa contoh model latihan koordinasi yang berbasis permainan dengan menekankan pada komponen biomotor koordinasi melalui

penelitian yang berjudul: Pengembangan model latihan koordinasi berbasis permainan pada siswa sekolah sepakbola kelompok usia 10 – 12 tahun.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, dapat diidentifikasi masalah yang muncul pada penelitian ini, yaitu:

1. Kurangnya kemampuan biomotor koordinasi anak usia 10-12 tahun.
2. Kurangnya minat siswa terhadap program latihan yang diberikan apabila program tersebut dirasakanya terlalu monoton.
3. Kurangnya penggunaan alat-alat koordinasi yang variatif untuk memperlancar pembelajaran dalam latihan.
4. Belum ada latihan koordinasi yang menggembirakan sesuai dengan umur anak-anak usia 10-12 tahun.
5. Perlu dikembangkan buku model latihan koordinasi untuk menambah pengetahuan dan referensi pelatih dalam membuat latihan sesuai dengan karakteristik anak-anak usia 10 – 12 tahun.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi diatas, dalam penelitian ini dibatasi dengan memfokuskan pada pengembangan buku model latihan koordinasi dengan berbasis permainan pada siswa sepakbola kelompok umur 10 – 12 tahun.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah diatas maka, dapat dirumuskan suatu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Bagaimana Pengembangan Model Latihan Koordinasi Berbasis Permainan Pada Siswa Sepakbola Kelompok Umur 10 – 12 Tahun?“

#### **E. Tujuan Pengembangan**

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk permainan dalam olahraga sepakbola dengan sasaran komponen biomotor koordinasi pada siswa sekolah sepakbola kelompok usia 10 – 12 tahun, sebagai referensi untuk pelatih untuk melatih siswanya dengan metode permainan sehingga proses pelatihannya tidak membosankan.

#### **F. Manfaat Pengembangan**

##### **1. Teoritis**

- a. Dapat menambahkan wawasan dan pengetahuan untuk pembaca maupun pelatih dalam membuat latihan, terutama pelatih usia dini.
- b. Dapat menambahkan keragaman dalam membuat latihan koordinasi yang menggembirakan untuk anak usia dini.
- c. Menjadi bahan acuan dan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Memberikan pengetahuan bagi para pelatih untuk membuat program latihan koordinasi sesuai dengan usia anak-anak.
- b. Mendapatkan kenyamanan serta kegembiraan dalam berlatih yang diterima siswa sekolah sepakbola usia dini.

- c. Menjadikan siswa lebih bersemangat untuk melakukan latihan koordinasi.

#### **G. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan**

Spesifikasi produk dalam penelitian ini adalah pengembangan model latihan koordinasi dan model latihan kecepatan untuk siswa sekolah sepakbola kelompok usia 10-12 tahun yang berupa berupa buku. Dengan isi materi berupa beberapa contoh model latihan komponen biomotor koordinasi sepakbola dengan metode permainan. Buku tersebut berisikan 78 halaman dan terdapat 30 model latihan yang dikemas dengan berbagai sarana alat koordinasi yang lengkap.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga yang populer dan sangat diminati semua kalangan orang diseluruh dunia. Luxbbacher (2012) Mengatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola yang setiap tahunya. Menurut Primasoni & Sulistiyyono (2016: 1) Peraturan permainan sepakbola sebenarnya sangat sederhana, 11 pemain dalam satu tim dengan berbagai cara berusaha mencegah mencetak gol ke gawang yang dijaganya, dan 11 pemain dalam satu tim dengan berbagai cara berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, aturan tersebut tidak berlaku pada pemain berposisi khusus yaitu penjaga gawang. Pemenang dalam pertandingan sepakbola adalah tim yang mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan dalam format pertandingan sistem gugur.

Menurut Salim (2007: 10) mengatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Dan tujuan utamanya adalah mencetak skor atau gool sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Serta untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 regu, yang mana dalam satu regu

terdapat 11 pemain dan salahsatunya sebagai penjaga gawang, dengan menggunakan bola sebagai alatnya, dengan tujuan adalah mencetak gol kegawang lawan sebanyak-banyaknya dengan mencegah lawan mencetak gol ke gawang yang dijaga. Selain itu, untuk bisa mencetak gol ke gawang lawan seorang pemain harus memiliki kondisi fisik dan teknik yang bagus.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Latihan sangat penting dalam upaya meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut Bompa (1999: 1) *Training is usually defined as systematic process of repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance.* Jadi yang dimaksud latihan adalah proses yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif atau adanya peningkatan, dan adanya tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet. Latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Pencapaian prestasi yang tinggi, dan dapat memenangkan setiap pertandingan dalam suatu perlombaan yang di ikuti, berlatih merupakan suatu kebutuhan yang sangat diperlukan untuk mewujudkannya. Latihan akan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik menjadi lebih baik. Nasution (2015: 2) latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Tanpa

melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Menurut Emral (2017: 9) *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sehingga latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan dalam melakukan aktivitas olahraga atau gerak yang berisikan perpaduan teori dan praktik, yang menggunakan metode dan pendekatan secara ilmiah, dengan memakai prinsip latihan yang terukur dan terencana sehingga waktu dan tujuannya dapat terlaksanakan sesuai dengan yang diinginkan.

### **b. Sasaran dan Tujuan Latihan**

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa “ tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat tampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan”. Menurut Harsono (2015: 39) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) Latihan mental.

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Emral (2017: 13) sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.

2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus.
3. Menambah dan menyempurnakan teknik.
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, tektik, dan pola permainan.
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Bersumber dari pendapat diatas maka sasaran dan tunjuan latihan adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan kesiapan dalam membantu mencapai prestasi yang tinggi. Berlatih secara teratur dan rutin juga suatu kebutuhan yang sangat penting yang harus dilakukan oleh atlet, dikarenakan didalam proses latihan atlet akan mendapatkan apa yang dibutuhkan, serta akan mengembangkan dan meningkatkan kualitas kemampuan dasar serta kualitas strategi dan taktik yang dimilikinya, ketika menghadapi kompetisi atau pertandingan sesungguhnya, atlet akan lebih siap untuk menghadapinya, dan juga untuk memperoleh prestasi akan lebih mudah dalam mencapainya.

### c. Prinsip-prinsip latihan

Pada dasarnya latihan pada olahraga adalah merusak, tetapi proses yang dilakukan mempunyai tujuan untuk merubah dan menumbuhkan kualitas yang lebih baik, dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan Sukadiyanto (2011: 13). Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati dalam membuat suatu program latihan, agar sasaran dan tujuan latihan yang dibuat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Adapun menurut Emral (2017: 20) Prinsip-prinsip dalam latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain:

### (1) Prinsip kesiapan berlatih (*readiness*)

Pada prinsip kesiapan ini antara materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Kesiapan antara atlet yang masih muda akan berbeda kesiapan fungsional tubuhnya dengan atlet yang dewasa. Berikut gambar dan tujuan latihan yang disesuaikan dengan usia dan kesiapan anak.

Tabel 2 1. Tujuan latihan dan kesiapan anak, Sukadiyanto, (2011: 15)

Usia 6-10 tahun	1. Membangun kesiapan 2. Menyenangkan 3. Belajar berbagai keterampilan gerak dasar
Usia 11-13 tahun	1. Pengayaan keterampilan gerak 2. Penyempurnaan teknik 3. Persiapan untuk meningkatkan latihan
Usia 14-18 tahun	1. Peningkatan latihan 2. Latihan khusus 3. Frekuensi kompetisi diperbanyak
Usia dewasa	1. Puncak penampilan atau puncak prestasi

### (2) Prinsip individual

Setiap individu anak mempunyai penyesuaian dan respon yang berbeda dengan yang lainya, sehingga kemampuannya pun akan berbeda antara individu satu dengan yang lain. Sukadiyanto, (2011: 15) menjelaskan beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan atlet dalam merespon

program latihan diantaranya: Faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan istirahat, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera, motivasi.

(3) Prinsip adaptasi

Pada dasarnya tubuh manusia mempunyai kemampuan untuk beradaptasi pada lingkungan. Sehingga program latihan akan memberikan pengaruh dan membuat perubahan pada tubuh sesuai dengan dosis latihan yang diberikan, yang berarti bahwa tubuh manusia dapat dipengaruhi dan dapat ditingkatkan melalui proses latihan.

(4) Prinsip beban lebih (*overload*)

Beban yang diberikan pada anak haruslah ditingkatkan, kalau beban beban tidak pernah ditambah maka seberapa lama pun dan seberapa sering latihan anak dalam latihan, prestasi tidak mungkin untuk meningkat. Dalam pembebanan lebih yang diberikan pada latihan akan membuat tubuh merespon dan menyesuaikan dari beban latihan. Sehingga pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh akan mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

(5) Prinsip peningkatan (*progresif*)

Pada saat latihan, beban yang diberikan harus ditambahkan secara terus menerus dan bertahap. Prinsip tersebut harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan, dan durasi latihan untuk setiap latianya.

(6) Prinsip spesifikasi (*kehususan*)

Materi yang diberikan dalam latihan haruslah dipilih dan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni. Terdapat beberapa kehususan

yang perlu diperhatikan yaitu spesifikasi kebutuhan energi, spesifikasi bentuk dan model latihan, spesifikasi gerak dan kelompok otot, dan waktu latihan.

(7) Prinsip variasi

Selama melakukan latihan atlet akan merasakan kebosanan dan kejemuhan, jika latihan yang dibuat terlalu monoton dan kurang variatif. Prinsip variasi harus dikuasai oleh pelatih dalam membuat program latihan yang berbeda untuk mengantisipasi kebosanan latihan.

(8) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up dan cool-down*)

Hal yang perlu perhatikan dalam setiap kali sesi latihan adalah prinsip pemanasan dan pendinginan, karena hal tersebut merupakan prinsip yg tidak terlepas dari latihan. Pemanasan merupakan proses untuk mempersiapkan diri supaya lebih siap melakukan aktifitas dan dapat meminimalisir cedera. Sedangkan pendinginan adalah proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat agar kembali secara bertahap.

(9) Prinsip latihan jangka panjang

Prestasi tidak dapat diraih melalui cara yang singkata atau secara instan. Untuk memperloehnya harus melalui proses latihan dalam jangka waktu yang lama.

(10) Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Pada prinsip ini dikatakan bahwa apabila kita berhenti untuk melakukan latihan maka tubuh kita akan kembali kekeadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat.

(11) Prinsip sistematik.

Sehingga dapat diketahui bahwa prinsip-prinsip latihan yang telah dijelaskan diatas meliputi prinsip kesiapan berlatih (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip peningkatan (*progresif*), prinsip kekhususan (*Spesifikasi*), prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warming-up and cooling-down*), prinsip latihan jangka panjang, prinsip pulih asal (*reversibility*), prinsip sistematik.

**e. Komponen-Komponen Latihan**

Penerapan prinsip dalam latihan haruslah disesuaikan dengan karakteristik siswa dan harus memperhatikan keselamatan dari siswa yang akan dilatih, untuk itu dalam membuat latihan haruslah hati-hati agar tidak terjadinya overload pada peserta didik. Maka Lutan (2002: 31) mengatakan bahwa dalam membuat program latihan juga harus memperhatikan 4 faktor yang disebut prinsip FIWT, singkatan dari frekwensi, intensitas, waktu, dan Tipe:

1. Frekuensi

Menurut Emral (2017: 59) mengatakan bahwa frekwensi merupakan jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya, periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekwensi tersebut adalah dalam satu mingguan. Sedangkan menurut Lutan (2002: 31) mengatakan bahwa frekvensi adalah seberapa sering seorang melakukan tugas atau aktifitas jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Untuk mencapai derajat yang memadai frekwensi dalam melakukannya adalah 3 sampai 4 kali selama perminggu. Namun

pengecualian untuk peningkatan kekuatan, untuk membina komponen kekuatan maksimal 3 kali seminggu dengan selang hari istirahat. Pada pelaksanaan latihan sekolah sepakbola yang berada dikawasan Bantul, Yogyakarta frekwensi latihan yang dilakukan selama 3 kali setiap minggunya.

## 2. Intensitas

Menurut Lutan (2002: 31) intensitas adalah seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan, dan intensitas ini dapat diukur dengan cara yang berbeda. Sedangkan menurut Wiarto (2015: 34) intensitas latihan merupakan ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Pembebaan yang dilakukan pada latihan kelompok anak-anak masih harus diberikan dengan intensitas yang rendah rendah. Untuk mengetahui besarnya intensitas latihan salah satunya dapat menggunakan cara mengetahui denyut jantung permenit. Rumus untuk menentukan denyut nadi permenit adalah  $DN = 220 - \text{Umur}$ .

## 3. Waktu/ Durasi

Menurut Lutan (2002: 32) Waktu adalah lamanya suatu kegiatan dilaksanakan, dan seberapa lama latihan berlangsung bergantung pada komponen kebugaran yang dilatih. Bagi anak-anak, berapa lama lama latihan sama sekali tidak tegas batasanya. Yang menjadi pegangan adalah soal kepatutanya ditinjau dari kemampuan siswa. Sedangkan menurut Wiarto (2015: 34) ukuran yang menunjukkan lamanya waktu dalam setiap kali melakukan latihan adalah juga disebut sebagai durasi latihan. Contoh dalam setiap kali melakukan latihan memerlukan waktu 120 menit.

#### 4. Tipe

Latihan akan berhasil apabila latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat, dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan. Menurut Lutan (2002: 33) yang dimaksud dengan tipe disini adalah kekhasan dari bentuk latihan atau aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk latihan.

#### f. Karakteristik Latihan Olahraga Anak

Perkembangan motorik anak dipengaruhi pada tingkat usia dan fungsi tumbuh kembang anak. Fadlillah (2017, 48) Permainan pada setiap usia anak melibatkan koordinasi motorik. Apa saja yang akan dilakukan dan waktu bermain akan tergantung pada perkembangan motorik mereka. Latihan olahraga anak sebaiknya mempertimbangkan tingkatan usia anak, karena pada usia anak mempunyai karakteristik yang berbeda sesuai dengan tumbuh kembang dari fungsi organ tubuhnya. Pertimbangan latihan anak dapat disesuaikan melalui identifikasi usia bermain dan tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik sesuai dengan tumbuh kembang anak dibagi menjadi beberapa periode, Said Junaidi (2011, 42) mengatakan bahwa beberapa tahapan periode tumbuh kembang anak adalah sebagai berikut:

Tabel 2.2. Karakteristik latihan olahraga anak.

<b>Periode Usia</b>	<b>Ciri-ciri olahraga yang dilakukan</b>
Periode Umur 7-8 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan untuk memperbaiki postur tubuh.</li> <li>2. gerakan-gerakan membungkuk, melompat dan merenggang</li> <li>3. aktivitas otot-otot besar (Lengan, tungkai, perut, punggung)</li> <li>4. Permainan yang semi aktif</li> <li>5. permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan</li> <li>6. Skill sederhana dengan bola, semisal lempar tangkap, kasti, memasukan bola kekeranjang, sepakbola</li> <li>7. permainan dengan peraturan-peraturan sederhana, lapangan dan bola yang lebih kecil</li> <li>8. Aktivitas sialam terbuka, menjelajahi alam.</li> </ul>
Periode Umur 9 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Libatkan dalam aktivitas-aktivitas conditioning seperti lari, lompat, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan bermain.</li> <li>2. gabungan dari dua atau lebih gerakan</li> <li>3. berbagai aktivitas permainan yang menuntu aktivitas yang lebih keras</li> <li>4. Mulai belajar skill tendang dengan bola sepak</li> <li>5. keterampilan lempar bola untuk jarak dan ketepata.</li> <li>6. teknik-teknik sederhana bola basket dan voli dengan yang lebih kecil dan lebih ringan</li> <li>7. mempermahir keterampilan berenang.</li> <li>8. aktivitas dialam terbuka.</li> </ul>
Periode Umur 10-11 Tahun	<p>Dalam periode ini ada transisi dalam aktivitas-aktivitasnya yang diberikan yang diberikan dalam pendidikan olahraga. Pendidikan gerak (<i>movement education</i>) lebih kearah aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Melibatkan otot-otot besar</li> <li>2. aktivitas dengan mengubah arah dan tempo lari</li> <li>3. Pengembangan Koordinasi, lempar, lompat, skill cabang olahraga</li> <li>4. Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerjasama dengan kepemimpinan)</li> <li>5. Pengembangan skill tentang bola sepak dengan peraturan-peraturan yang seederhana.</li> <li>6. permainan bola kecil</li> <li>7. bentuk-bentuk latihan senam lantai dengan alat-alat sederhana</li> <li>8. mulai mengenalkan cabang olahraga sesuai dengan minat dan bakat: sepakbola, atletik, voli dll</li> </ul>
Periode Umur 12-13 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar, dan lain-lainya.</li> <li>2. melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.</li> <li>3. melanjutka keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola besar (basket, voli, sepakbola) dan bola kecil (kasti, slagbal, raunders)</li> <li>4. Berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan alat.</li> <li>5. Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatan, kekuatan, lompat jauh, lompat tinggi, lempar bola.</li> <li>6. memmulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat, semisal sepakbola.</li> </ul>

(Sumber: Said Junaidi. 2011: 42)

### **3. Hakikat Koordinasi**

#### **a. Pengertian Koordinasi**

Koordinasi merupakan salah satu komponen biomotor yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Emral (2017: 222) Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dan kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan suatu gerak yang efektif dan efisien. Sedangkan menurut Schmidt (1998: 265) dalam Hananto koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lain saling berkaitan dengan menghasilkan suatu keterampilan gerak.

Sajoto (1995: 17) dalam Setyawan Koordinasi merupakan kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam suatu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai dengan tujuannya. Dari beberapa pendapat diatas jadi koordinasi merupakan hasil gerakan yang efektif dan efisien dari perpaduan antara gerakan sendi, tulang dan otot yang baik. Mempunyai komponen biomotor koordinasi yang baik berarti juga mempunyai dasar yang baik. Memiliki kemampuan koordinasi yang baik akan sangat berpengaruh terhadap performa pelaku dalam olahraga. Karena apabila memiliki koordinasi yang baik atlet akan lebih mudah dalam menyesuaikan berbagai macam kondisi lapangan yang akan dihadapinya atau bisa menyesuaikan kondisi lapangan walaupun lapanganya kurang baik.

Koordinasi juga dikatakan sebagai salah satu komponen biomotor pendukung komponen lainnya, serta mempermudah dalam pembelajaran teknik dan

taktik. Oleh itu sebaiknya seorang pelatih yang akan memberikan latihan teknik dasar, atau taktik dalam permainan maka alangkah baiknya dilatihkan terlebih dahulu komponen biomotor koordinasi. Komarudin (2018: 4) komponen biomotor koordinasi adalah dasar untuk latihan teknik. Latihan komponen biomotor koordinasi harus diterapkan didalam latihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun. Pada masa pertumbuhan anak, latihan koordinasi juga sangat penting untuk keseimbangan gerak yang cepat pada anak.

### **b. Macam-Macam Koordinasi**

Suharjana (2013: 148) mengetakan bahwa macam-macam koordinasi pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus.

#### **1. Koordinasi Umum**

Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan menetur gerakan secara stimulan pada saat melakukan gerak. Suharjana (2013: 148). Dalam melakukan gerak semua bagian sendi atau syaraf, dan otot –otot akan terlibat, olehkarena itu untuk menghasilkan suatu gerakan yang baik maka semua komponen tersebut harus berkerja dengan teratur dan baik agar gerakan yang dihasilkan dapat harmonis dan efisien. Koordinasi umum merupakan dasar untuk mengembangkan koordinasi khusus.

#### **2. Koordinasi Khusus**

Koordinasi khusus merupakan koordinasi antara beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengorganisasikan gerakan dari sejumlah anggota badan secara stimulan. Sage (1984: 278). Pada dasarnya gerakan yang dihasilkan dalam melakukan suatu gerakan dalam olahraga merupakan perpaduan dari pandangan

mata, gerakan tangan dan olah kerja kaki. Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan komponen biomotor yang lain dengan karakteristik sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

Koordinasi umum dan koordinasi khusus keduanya sangat diperlukan dalam olahraga sepakbola, karena keduanya saling berpengaruh. Emral (2017: 222) antara koordinasi umum dan koordinasi khusus kedua-duanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab kedua-duanya saling berpengaruh terhadap keterampilan gerak seseorang. Dalam sepakbola koordinasi khusus berguna untuk menyesuaikan gerak otot serta persendian dengan baik supaya bisa mengatur tubuh terhadap lingkungan dan keadaan yang terjadi. Sedangkan koordinasi khusus dalam sepakbola lebih terspesifikasi pada gerakan koordinasi kaki, karena sepakbola lebih dominan menggunakan kaki sebagai alat geraknya. Sedangkan manfaat kedua koordinasi tersebut penting sebagai dasar untuk mengawali dalam belajari gerak teknik, taktik dan latihan fisik olahraga sepakbola.

### **c. Metode Latihan Koordinasi**

Kegiatan yang dilakukan dalam berlatih akan lebih mudah dikerjakan dan dimengerti jika didasarkan pada petunjuk penggunaan dengan metodenya yang sesuai. Bentuk latihan juga dapat dilakukan melalui kegiatan aktivitas gerak berbagai cabang olahraga. Menurut Suharjana (2013: 148) Latihan koordinasi yang baik maka sebaiknya disarankan mengikuti ketentuan sebagai berikut:

- 1) Latihan sebaiknya disesuaikan dengan pola gerak atau teknik yang ada dalam cabang olahraga.
- 2) Latihan dilakukan dalam bentuk teknik khusus dengan berbagai tingkat kesulitan dan berbagai situasi.
- 3) Latihan harus menarik dan meningkatkan motivasi atlet dalam belajar berbagai materi keterampilan.
- 4) Peralatan yang digunakan untuk latihan koordinasi sebagiknya lebih bervariatif.
- 5) Keterlibatan anggota tubuh terutama tungkai dan lengan kanan dan kiri harus dilatih secara seimbang.

Latihan koordinasi yang baik adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan, beberapa metode latihan koordinasi menurut Kardjono (2008, 38) ialah: (a) Latihan dengan perubahan kecepatan dan irama, (b) Melakukan keterampilan dengan anggota badan yang lain, (c) Pembatasan daerah keterampilan, (d) Melakukan skill baru, (e) Latihan untuk mengembangkan reaksi.

Latihan koordinasi merupakan latihan yang sangat penting untuk diajarkan kepada atlet, belajar koordinasi akan sangat baik ketika akan mempelajari dan menyempurnakan keterampilan teknik dan taktik. Orang yang memiliki kemampuan koordinasi yang baik akan dapat melakukan gerakan secara mulus, tepat, dan efisien.

#### **4. Hakikat Permainan**

- a. Pengertian Bermain

Batasan mengenai pengertian bermain sangatlah luas dan sulit untuk menemukan pengertian bermain secara nyata dan tepat dalam arti satu batasan mencakup seluruh pengertian dari bermain. Oleh sebab itu perlu melihat beberapa para ahli dalam menyampaikan pendapatnya mengenai penertian permainan untuk dijadikan sebagai acuan dalam memahami dari pengertian bermain, diantaranya menurut para ahli tentang bermain adalah sebagai berikut: Menurut Soemitro dalam Kurniawan (2016: 150) mengetakan bahwa aktivitas bermain merupakan proses menyesuaikan diri dengan keadaan. Dengan bermain anak akan mengenal ciri dan sifat benda- benda yang dimainkannya. Tanpa disadari bermain akan merangsang anak untuk melakukan aktifitas gerak sehingga semua organ tubuh anak akan berkembang lebih serasi. Dan bermain merupakan suatu kebutuhan hidup bagi anak, seperti halnya makan, minum, dan tidur.

Sedangkan menurut Hurlock dalam Utama (2011) Menyatakan bahwa bermain merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkanya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Sedangkan menurut Sukintaka dalam Utama (2011) mengatakn bahwa bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Dan menurut Dirjakara dalam Utama (2011) mengetakan bahwa dalam bermain bukan hanya merupakan aktivitas fisik jasmani saja tetapi juga menyakut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik dalam hal

ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan, dan lainnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bermain bisa dikatakan sebagai kebutuhan hidup oleh anak seperti halnya makan, minum dan tidur. Bermain juga merupakan suatu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh pelakunya dengan sukarela tanpa adanya paksaan, kewajiban, atau tekanan dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh kesenangan dari melakukan aktivitas tersebut.

b. Ciri-ciri Permainan

Menurut Kurniawan, A. P & Hartati, S. C. Y. (2007) ada 5 ciri utama bermain yang dapat mengidentifikasi kegiatan bermain dan yang bukan bermain:

- 1) Bermain didorong oleh motivasi dari dalam diri anak. Anak akan melakukannya apabila hal itu memang betul-betul memuaskan dirinya. Bukan untuk mendapatkan hadiah atau karena diperintahkan oleh orang lain.
- 2) Bermain dipilih secara bebas oleh anak. Jika seorang anak dipaksa untuk bermain, sekalipun mungkin dilakukan dengan cara yang halus, maka aktivitas itu bukan lagi merupakan kegiatan bermain. Kegiatan bermain yang ditugaskan oleh guru TK kepada murid-muridnya, cenderung akan dilakukan oleh anak sebagai suatu pekerjaan, bukan sebagai bermain. Kegiatan tersebut dapat disebut bermain jika anak diberi kebebasan sendiri untuk memilih aktivitasnya.
- 3) Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Anak merasa gembira dan bahagia dalam melakukan aktivitas bermain tersebut, tidak menjadi

tegang atau stress. Biasanya ditandai dengan tertawa dan komunikasi yang hidup.

- 4) Bermain tidak selalu harus menggambarkan hal yang sebenarnya. Khususnya pada anak usia prasekolah sering dikaitkan dengan fantasi atau imajinasi mereka. Anak mampu membangun suatu dunia yang terbuka bagi berbagai kemungkinan yang ada, sesuai dengan mimpi-mimpi indah serta kreativitas mereka yang kaya.
- 5) Bermain senantiasa melibatkan peran aktif anak, baik secara fisik, psikologis, maupun keduanya sekaligus.

Dalam proses pembelajaran yang menyenangkan akan membuat anak lebih bersemangat, membuatnya lebih percaya diri, dan membuatnya lebih menantang sehingga membuat anak untuk berfikir. Selain itu Zulvia Trinova (2012). berpendapat bahwa pembelajaran yang menyenangkan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Perhatian penuh/tercurah/terfokus, kosentrasi tinggi, antusias, serius, semangat, menarik minat, lupa waktu.
- 2) Bermain mencoba/ melakukan sesuatu, mempertanyakan sesuatu, tidak merasa takut melakukan sesuatu, bebas mencari objek.
- 3) Eksperensi wajah menggembirakan, bernyanyi, bertepuk tangan, senang, ceria/gembira, terlibat dengan asyik.

#### c. Fungsi Bermain

Kegiatan bermain memiliki fungsi yang baik untuk perkembangan seorang anak dalam belajar. Fungsi tersebut yang mudah dilihat adalah mendorong

motivasi anak menjadi lebih giat dalam mempelajari apapun yang dia kerjakan.

Menurut Susanto (2017) Mengatakan bahwa fungsi melakukan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap dan perilaku. Dengan demikian dapat pula permainan dikatakan bahwa dengan bermain dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia.

Menurut Utama (2011: 4) Bermain mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia yang dapat diihat dari aspek psikis, fisik dan sosial, yaitu:

### 1) Aspek Psikis

Beberapa aspek psikis siswa memalui bermain akan berkembang lebih baik diantaranya yaitu dalam hal kecerdasan, motivasi, emosi, mental, percaya diri minat, kemauan, kecemasan, agresivitas, perhatian, kosentrasi, dan aspek psikis siswa lainya. Misalkan saja aspek kecerdasan, melalui bermain siswa dihadapkan dengan berbagai tantangan atau permasalahan yang harus dia hadapi dan harus juga diselesaikan saat itu juga dalam permainan dengan secepatnya dan tepat. Atau misalkan motivasi, melalui bermain anak akan lebih semangat mengikuti kegiatan yang disajikan pelatih dengan sungguh-sungguh dan anak akan menampilkan segala kemampuannya karena dalam bermain itu suasannya menggembirakan. Jadai memalui permaina siswa akan menjadai lebih mengerti mengenai aspek yang harus dikembangkan, dikendalikan, dan di pertahankan dalam hal psikis yang ia miliki.

### 2) Aspek Fisik

Melalui bermain aspek fisik pun akan berkembang, dengan adanya aktivitas bermain ini aspek fisik meliputi pertumbuhan dan perkembangan

jasmani, kebugaran, kesehatan, kemampuan gerak dasar, dan unsur fisik yang ada pada anak akan berkembang. Semisal pada unsur pertumbuhan dan perkembangan jasmani dapat bertumbuh secara pasti dan dapat dilihat secara nyata dengan bertambahnya ukuran tubuh, tinggi badan dan bobot badan, sedangkan berkembangnya fisik akan semakin baiknya kualitas otot dan fungsi kerja tubuh anak. Melalui bermain perkembangan tubuh anak akan berkembang secara optimal.

### 3) Aspek Sosial

Aspek sosial pun akan berkembang dengan baik melalui aktivitas bermain ini antara lain dalam hal kerjasama, komunikasi, saling percaya, menghormati, bermasyarakat, tenggang rasa, kebersamaan, dan sebagainya. Melalui bermain anak akan mampu menciptakan suatu keadaan untuk melakukan kerjasama dalam hal tujuan bersama, dalam kerjasama dipastikan adanya komunikasi antar sesama anggota regu, dan dalam kerjasama dalam tim akan timbul saling menghormati, dan saling percaya antara anggota sendiri untuk mencapai tujuan yang di inginkan.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangatlah dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dijadikan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan yang dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skripsi Tiok Setyawan (2019), dalam penelitiannya yang berjudul “Pengembangan Buku Pedoman Latihan Koordinasi Sepakbola Kelompok Usia 12 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk Buku Pedoman Latihan Koordinasi Sepakbola KU 12 Tahun, sebagai referensi pembaca maupun pelatih untuk membuat suatu sesi koordinasi dalam program latihan pada kelompok usia 12 tahun. Jenis penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan yang dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan (*Research and Development*). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa lembar kuisioner. Hasil presentarse penelitian ini dari ahli materi adalah sebesar 80% masuk dalam kategori layak. Berdasarkan ujicoba kelompok kecil mendapat prsesentase sebesar 81,6% termasuk dalam kategori sangat layak dan ujicoba kelompok besar sebesar 82,13% termasuk dalam kategori sangat layak. Dengan demikian media ini dinyatakan sangat layak untuk digunakan sebagai media pelatihan dan referensi untuk pelatih dan pembaca.
2. Tesis Ilham Efendi Nasution (2015), Program S2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS KELINCAHAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, Yaitu: (1) pengumpulan informasi dilapangan dan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (2) mengembangkan produk awal (draf model), (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba lapangan skala kecil dan revisi, (5) uji coba lapanagn besar dan revisi, dan (6) pembuatan produk final. Hasil dari penelitian berupa

model latihan sepakbola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermainan untuk siswa sekolah sepakbola usia 10-12 tahun yang berisikan sembilan permainan, yaitu: (1) permainan dribbling zig-zag dan *shooting*, (2) permainan lewati cone, *sprint* dan *passing*, (3) lomba menarik bola dengan mundur, (4) permainan *speed step*, berputar dan *passing*, (5) permainan berebut bola dan *shooting*, (6) permainan *L-agility rope*, (7) permainan *dribbling* dan *running with the ball*, (8) permainan *speed step* dan *shooting*, (9) *shuttle run* dan *shooting*. Dengan demikian pengembangan model latihan bermain untuk melatih komponen biomotor kelincahan pada siswa sepakbola kelompok usia 10-12 tahun telah dinyatakan layak untuk digunakan.

### C. Kerangka Berfikir

Olahraga sepakbola merupakan olahraga permainan beregu, sepakbola dimainkan oleh sebelas pemain lawan sebelas, dimana untuk menentukan pemenang dalam permainan tersebut adalah tim yang dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang yang dijaga dari kemasukan bola. Latihan diperlukan setiap pemain sepakbola untuk dapat membantu seorang pemain sepakbola dalam meningkatkan kualitas individu yang dimiliki. Salah satu bentuk latihan yang penting untuk diperhatikan yaitu meningkatkan kondisi fisik pemain, diantaranya dalam melatih kondisi fisik adalah komponen kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, daya tahan dan komponen lainnya. Melatih fisik seorang atlet juga harus memperhatikan beberapa hal, diantaranya yaitu usia, perkembangan psikologis, pubertas, perkembangan otot dan fisik. Melatih seorang anak berbeda dengan orang dewasa, pada anak usia

10-12 tahun komponen fisik yang perlu di kenalkan sejak dini adalah melatih komponen koordinasi, dikarenakan kordinasi perlu diajarkan sebagai dasar untuk melatih berbagai macam gerak lainnya.

Kegembiraan merupakan salah satu alasan mengapa anak-anak melakukan aktivitas gerak, anak akan melakukan dan memperhatikan apa yang ada dalam isi materi latihan jika dia tidak merasakan bosan. Artinya materi yang diajarkan oleh pelatih akan mudah tersampaikan jika anak didiknya melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Permainan dapat memancing minat dan motivasi anak dalam latihan yang akan disampaikan.

#### **D. Pertanyaan Peneliti**

1. Bagaimana hasil pengembangan model latihan koordinasi sepakbola kelompok usia 10-12 tahun?
2. Bagaimana tingkat pencapaian kelayakan buku model latihan koordinasi berbasis permainan jika dilihat pada masing-masing aspek yang diujikan dalam uji coba produk?
3. Bagaimana tingkat kelayakan buku model latihan koordinasi berbasis permainan jika dilihat pada masing-masing aspek yang diujikan kepada ahli Materi dan Ahli Media?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *research and development* atau penelitian pengembangan yang berorientasi pada sebuah produk. Menurut Sugiyono (2018: 297) menjelaskan bahwa penelitian pengembangan (*research and development*) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan rancangan produk tertentu, menguji efektivitas, validitas rancangan yang telah dibuat sehingga produk menjadi teruji dan dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh umum.

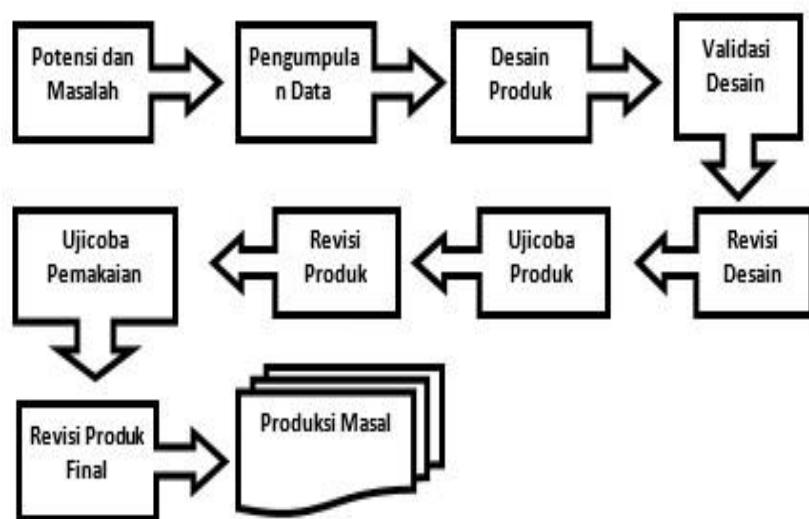
Menghasilkan suatu produk tertentu dengan mempertimbangkan analisis kebutuhan, dan dilakukan uji evektifitas produk yang nantinya dapat dimanfaat umum. Berdasarkan pengertian dari ahli diatas penelitian dan pengembangan dalam proses kepelatihan merupakan suatu proses dalam penyempurnaan dan mengembangkan sebuah produk-produk yang tujuanya untuk diaplikasikan dalam proses latihan. Penelitian pengembangan ini dilandaskan untuk menghasilkan suatu produk berupa buku guna dijadikanya bahan referensi dan pengetahuan bagi pelatih dengan tujuan untuk melatih komponen biomotor koordinasi siswa pada sekolah sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun.

#### **B. Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan merupakan langkah-langkah yang harus ditaati dalam mengembangkan suatu produk. Langkah-langkah pada penelitian ini sudah disesuaikan dengan kondisi peneliti, dan kendala yang dihadapi dilapangan,

sehingga prosedur tersebut merupakan langkah yang paling tepat terhadap permasalahan yang akan diteliti.

Menurut Sugiyono (2018: 298) Mengatakan bahwa penelitian pengembangan (*Research and Development*) memiliki 10 tahapan-tahapan pelaksanaan yang dimiliki yaitu: (1) *Research and information collecting* (Penelitian dan pengumpulan informasi), (2) *Planning* (Perencanaan), (3) *Develop preliminary from of product* (Mengembangkan produk awal), (4) *Preliminari field testing* (Pengujian lapangan awal), (5) *Main product revision* (Revisi pada produk utama), (6) *Main field testing* (Pengujian lapangan utama), (7) *Operational product revision* (Revisi produk operasional), (8) *Operational field testing* (Pengujian lapangan operasional), (9) *Final product revision* (Revisi produk ahir), (10) *Disseminatin and distribution* (Desiminasi dan distribusi).



Gambar 3 1. Langkah-langkah Penggunaan Metode *Research and Development*.

( Sumber: Sugiyono, 2018: 298)

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

### 1. Mengidentifikasi potensi dan masalah

Potensi dan masalah merupakan tahapan awal yang harus dikaji awal dan dicari yang hendak dilakukan peneliti, dikarenakan dalam penelitian adanya potensi atau masalah merupakan awal atau bermulanya suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2018: 298) mengatakan bahwa potensi adalah segala sesuatu yang apabila didayagunakan akan memiliki nilai tambah. Sedangkan masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Sehingga penelitian dan pengembangan merupakan cara yang paling tepat untuk melakukan penelitian tersebut agar menghasilkan suatu model, pola, metode, atau cara yang efektif dalam penanganan dari permasalahan tersebut. Adapun potensi masalah dalam penelitian ini adalah dibutuhkannya pengembangan buku latihan koordinasi yang digunakan oleh pelatih.

### 2. Mengumpulkan informasi

Kegiatan selanjutnya setelah menemukan potensi masalah yang perlu dilakukan oleh peneliti adalah mengumpulkan informasi yang dapat digunakan sebagai bantuan untuk menjawab dari permasalahan tersebut. Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini didapatkan dari wawancara dengan beberapa Mahasiswa Kepelatihan Cabang Olahraga Sepakbola di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan beberapa pelatih yang ada pada Sekolah Sepakbola PERSOPI Elang Timur Piyungan. Selain itu peneliti juga

mengumpulkan berbagai macam referensi melalui media buku di perpustakaan Universitas Negeri Yogyakarta dan media internet guna sebagai acuan dalam menjawab dari permasalahan ini.

### 3. Mendesain dan membuat produk awal

Desain bisa dikatakan sebagai gambaran suatu produk yang akan dibuat. Menurut Sugiyono (2018: 300) produk yang dihasilkan dalam penelitian *Research and Development* bermacam-macam, dalam hal ini produk yang dikembangkan dapat dimanfaatkan untuk kehidupan manusia, pengembangan tersebut adalah produk yang dapat memenuhi beberapa syarat diantaranya adalah berkualitas, hemat energi, menarik, harga murah, bobot ringan, ergonomis, dan bermanfaat ganda. Dalam tahapan ini peneliti melakukan perencanaan dan melakukan pembuatan desain produk awal. Rancangan awal dari penelitian ini adalah membuat produk buku koordinasi sepakbola yang disesuaikan dengan siswa usia 10-12 tahun. Langkah awal yang dilakukan peneliti yaitu merancang konsep desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang ada, peneliti juga melakukan analisis materi yang akan di bahas. Analisis ini berupa analisis struktur isi, materi atau model yang dibahas disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Sehingga hasil analisis tersebut digunakan untuk acuan membuat desain produk. Berikut beberapa tahapan yang dilakukan untuk menyusun desain produk:

#### a. Pembuatan kerangka materi yang akan dibahas dan pengumpulan materi

Langkah awal yang dilakukan peneliti dalam tahapan ini adalah menyusun kerangka materi yang akan dibahas dalam buku. Materi yang diambil adalah yang berkaitan dengan topik pembahasan buku model latihan koordinasi sepak bola dan

beberapa materi yang dibutuhkan. Pencarian materi dilakukan dengan cara melakukan kajian teori dan referensi dari buku-buku, lewat materi-materi yang ada dalam internet, dan mengumpulkan materi dari hasil *sharing* dengan beberapa pelatih SSB.

b. Penentuan desain media Buku Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk Siswa SSB Usia 10-12 tahun.

Langkah yang kedua yaitu menentukan desain buku model latihan koordinasi berbasis permainan untuk siswa SSB Usia 10-12 tahun. desain tersebut meliputi penentuan layout yang akan di sajikan dalam buku, desain gambar yang akan disajikan, memilih desain gambara yang akan dibuat dalam memperagakan model latihan koordinasi, dan menambahkan beberapa keterangan dalam isi buku.

c. Evaluasi diri untuk kelayakan produk

Langkah berikutnya adalah mengevaluasi diri untuk mempertimbangkan kelayakan produk yang dibuat, evaluasi tersebut di lakukan oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh dosen pembimbing peneliti. Setelah melakukan evaluasi diri maka langkah berikutnya adalah pembuatan produk buku model latihan koordinasi yang berbasis permainan untuk siswa SSB usia 10-12 tahun. Setelah melakukan pembuatan desain gambar model latihan, model gambar tersebut kemudian dilengkapi dengan keterangan untuk memperjelas, dan berikutnya yaitu dikemas dalam bentuk buku. Setelah terbentuknya produk awal berupa buku model latihan koordinasi kemudian akan di validasi oleh para ahli; ahli media dan ahli materi.

4. Validasi desain

Menurut Sugiyono (2018: 302) validasi desain adalah proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional, karena validasi disini masih bersifat penilaian berdasarkan pemikiran rasional, belum fakta lapangan. Produk awal akan dikoreksi, dinilai, dan di evaluasi oleh beberapa ahli. Pada tahapan ini validasi desain akan dilakukan oleh ahli materi dan ahli media.

a. Ahli Materi

Valididasi ahli materi akan melakukan koreksi dan evaluasi terhadap isi dari prodak yang dibuat, sehingga peneliti akan mengetahui kualitas isi materi yang ada dilalam buku model latihan koordinasi yang berbasis permainan untuk siswa usia 10-12 tahun.

b. Ahli Media

Validasi ahli akan melakukankoreksi dan penilaian terhadap aspek tampilan dan pemrograman yang ada dalam buku model latihan koordinasi berbasis permainan usia 10-12 tahun.

5. Revisi

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan setelah validasi desain oleh ahli materi permainan sepakbola dan ahli media adalah melakukan revisi desain. Menurut Sugiyono (2018: 302) setelah desain produk, divalidasi maka melalui diskusi dengan para pakar ahli materi dan ahli praktisi akan dapat diketahui kelemahanya. Kegiatan yang dilakukan dalam revisi desain adalah mempelajari kelemahan yang ada dalam desin yang telah dibuat dan dihasilkan, sehingga desain tersebut benar-benar tepat dan sesuai dengan kebutuhan para pengguna

produk yang sedang dikembangkan. Sehingga setelah desain model latihan kelincahan dan koordinasi sepakbola yang berbasis permainan pada siswa sekolah sepakbola dapat dinyatakan valid dan reliabel oleh ahli materi permainan sepakbola, pelatih sekolah sepakbola, dan siswa sekolah sepakbola, maka desain yang direalisasikan menjadi sebuah produk berupa buku model latihan koordinasi berbasis permainan. Selanjutnya produk tersebut harus dilakukan uji coba produk dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja, manfaat dan tingkat kelayakan produk yang dibuat sehingga produk tersebut agar layak untuk dipublikasikan.

#### 6. Produk akhir

Produk akhir merupakan produk yang telah melalui beberapa tahapan yang telah validasi dan dinilai oleh beberapa ahli materi dan ahli media, sehingga produk tersebut dinyatakan layak oleh ahli materi dan media untuk dilakukan uji coba.

#### 7. Uji Coba Produk

Produk yang telah dinyatakan layak oleh ahli materi dan ahli media yang sedang dikembangkan selanjutnya dilakukan ujicoba produk buku model latihan koordinasi tersebut di lapangan. Ujicoba produk merupakan suatu tahapan untuk menguji produk yang dikembangkan kepada konsumen atau orang yang akan menggunakan pengembangan produk tersebut. Dengan demikian hasil dari pengembangan produk tersebut akan diketahui kelemahan yang ada pada produk yang dikembangkan sehingga kelemahan tersebut akan sangat penting untuk dijadikanya sebagai dasar revisi dalam meningkatkan kualitas produk pengembangan yang dibuat. Dan sehingga produk yang dikembangkan bener-

benar dapat sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat atau orang yang menggunakan model permainan tersebut.

### C. Subjek Uji Coba

Dalam penelitian ini, subjek uji coba produk model latihan koordinasi berbasis permainan menggolongkan subjek uji coba menjadi dua tahapan yaitu subjek uji coba terhadap ahli, dan subjek uji coba terhadap beberapa kelompok:

1. Subjek uji coba terhadap ahli
  - a. Ahli materi

Materi dalam pengembangan model latihan koordinasi berbasis permainan ini akan disesuaikan dengan kebenaran materi latihan koordinasi. Subjek uji coba ahli materi dalam penelitian ini adalah Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Selaku dosen kepelatihan FIK UNY cabang olahraga sepakbola.

- b. Ahli media

Subjek ahli media dalam penelitian ini adalah Bapak Nawan Primasoni, S. Pd. M. Or., Selaku ahli dalam bidang media kepelatihan olahraga dan sebagai dosen mata kuliah Teknologi Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

2. Subjek uji coba produk

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data dengan metode *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2018: 124) *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Uji Coba produk dilakukan pada sekelompok orang tertentu. Dalam penelitian ini uji coba produk ditujukan pada pelatih SSB dan mahasiswa

kepelatihan olahraga yang sudah melatih sebanyak 7 orang. Setelah di uji cobakan produk maka akan dilanjutkan revisi produk kembali, supaya diperoleh penilaian yang baik. Sehingga produk layak untuk di produksi dan diterapkan.

#### **D. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018: 92) Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu memakai angket dan lembar evaluasi. Angket merupakan cara pengumpulan data dengan memberi pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket dapat berupa pertanyaan tertutup dan disertai kolom saran, data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dalam bentuk angka dari hasil angket. Angket akan diberikan pada ahli media, ahli materi, dan subyek uji coba yaitu pelatih sekolah sepakbola, dan mahasiswa kepelatihan olahraga UNY yang sudah melatih. Data kualitatif ini digunakan sebagai masukan dan kesempurnaan terhadap pengembangan variasi model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk anak-anak sekolah sepakbola usia 10-12 tahun yang dikemas dalam buku latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan.

Tabel 3.1. Kisi-kisi instrumen Model Latihan Koordinasi Oleh Ahli Media

NO	ASPEK	JUMLAH BUTIR
1	Aspek Tampilan	8
2	Aspek Bahasa	5
3	Aspek Penggunaan	4
TOTAL		17

Tabel 3 2. Kisi-kisi instrumen Model Latihan Koordinasi Oleh Ahli Materi

NO	ASPEK	JUMLAH BUTIR
1	Aspek Kelayakan Isi	10
	TOTAL	10

Tabel 3 3. Kisi-kisi Tanggapan Responden

NO	ASPEK	JUMLAH BUTIR
1	Kelayakan Isi	5
2	Tata Bahasa	2
3	Tampilan dan Penggunaan	8
	TOTAL	15

## E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian dan pengembangan ini, data yang diperoleh dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, sedangkan data kualitatif merupakan data yang berupa kalimat atau gambar. Cara pengumpulan data kuantitatif dapat dilakukan dengan menggunakan angket atau kuisioner, sedangkan data kualitatif dapat berupa

gambaran atau kritik dan saran yang dikemukakan oleh ahli materi, ahli media, dan responden.

Pemilihan teknik analisis data pada pengembangan ini menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dimaksudkan agar mengetahui status tertentu kemudian ditafsirkan dalam kalimat yang bersifat kualitatif. Hasil data akan digunakan sebagai dasar untuk merevisi model latihan koordinasi berbasis permainan pada siswa sekolah sepakbola usia 10-12 tahun yang dikembangkan.

Langkah analisis setelah data terkumpul kemudian di kelola untuk dihitung. Rumus perhitungan kelayakan yang menurut Sugiyono (2018: 559) adalah sebagai berikut:

$$Rumus = \frac{SH}{SK} \times 100\%$$

Keterangan:

SH= Skor Hitung

SK= Skor Kriteria atau Skor Idea

Setelah perhitungan data selesai, proses analisis data selanjutnya adalah membuat data dalam bentuk presentase, yaitu dengan cara dikalikan 100%. Hasil presentase kemudian akan digunakan untuk memberikan jawaban atas kelayakan dari aspek-aspek yang diteliti. Dalam penelitian pengembangan ini data presentase akan dikategorikan kedalam beberapa kategori pada kriteria penilaian produk yang dikembangkan. Berikut ini merupakan pemaparan kriteria penilaian dalam penelitian dan pengembangan yang dilakukan:

Tabel 3 4. Kriteria Penilaian

No	Presentase	Kelayakan
1	81% - 100%	Sangat Layak
2	61% - 80%	Layak
3	41% - 60%	Cukup Layak
4	21% - 40%	Tidak Layak
5	5<21%	Sangat Tidak Layak

(Sumber: Arikunto, S. 2009: 44)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Pengembangan Buku Model Latihan Koordinasi Berbasis Permainan KU 10-12 Tahun**

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah berupa buku model latihan. Produk tersebut dinamakan “Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan KU 10-12 Tahun. Model latihan koordinasi sepakbola adalah bentuk pengembangan model pembelajaran latihan komponen biomotor koordinasi berupa model latihan yang didasarkan pada prinsip-prinsip dan dasar teori melatih sepakbola, beberapa alat yang dapat digunakan dalam membantu dalam pelaksanaan latihan, dan beberapa contoh permainan koordinasi. Buku yang mencantumkan model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan merupakan buku pendamping yang dapat memfasilitasi pelatih maupun aktivis olahraga sepakbola dalam membuat program latihan sepakbola untuk usia muda.

Rancangan produk awal yang dimaksud diatas adalah hasil dari analisis terhadap berbagai potensi permasalahan yang terjadi dan berbagai data yang berhasil dikumpulkan melalui obserbasi, dan materi yang dikumpulkan melalui internet dan wawancara kepada beberapa pelatih dan mahasiswa kepelatihan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Kemudian rancangan produk yang dikembangkan akan didiskusikan dengan ahli dalam bidangnya yaitu bapak Nawan Primasoni , S.Pd. Kor. M.Or., untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang terdapat didalam latihan koordinasi sepakbola kelompok usia

10-12 tahun. Setelah materi disetujui, peneliti melakukan pencarian isi materi dan *format* untuk desain gambar latihan koordinasi dan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang disetujui. Lalu dilanjutkan dengan pembuatan produk “Latihan Koordinasi Sepakbola berbasis Permainan KU 10-12 Tahun” dengan menggunakan *Microsoft Word*. Dengan materi isi buku berupa 1) pendahuluan, 2) Hakikat Latihan, 3) Komponen Latihan, 4) Komponen Biomotor Sepakbola, 5) Latihan Koordinasi sepakbola, 6) Sarana dan Prasarana Latihan Koordinasi Sepakbola, (7) Model Penggunaan Alat Koordinasi, (8) Model Latihan Permainan Koordinasi, (9) Tes dan Pengukuran Koordinasi, (10) Penutup.

Tahapan selanjutnya adalah melaksanakan validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, dan implementasi produk. Berbagai tahapan tersebut harus dilaksanakan sesuai dengan urutan dan sistematis tanpa adanya tahapan yang terlewatkan demi tercapainya suatu buku model latihan permainan koordinasi sepakbola yang benar-benar mampu mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi dilapangan.

## **B. Hasil Penelitian Produk “ Pengembangan Model Latihan Koordinasi Berbasis Permainan KU 10-12 Tahun”**

Pengembangan media kepelatihan “ Buku Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan KU 10-12 Tahun” divalidasi oleh para ahli dibidangnya, yaitu seorang ahli materi sepakbola dan untuk ahli media melalui dosen pembimbing. Tinjauan oleh beberapa ahli ini menghasilkan beberapa revisi sebagai berikut:

## **1. Hasil Validasi**

### a. Validasi ahli materi

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian yang mengembangkan “Buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun” ini adalah Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. beliau merupakan dosen kepelatihan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki keahlian pada bidang sepakbola.

Hasil validasi ahli materi tahap pertama ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4 1. Validasi ahli Materi

<b>NO</b>	<b>Aspek yang dinilai</b>	<b>Skor Hitung</b>	<b>Skor Kriteria</b>	<b>Presentase</b>	<b>Kategori</b>
1	Kelayakan Isi	43	50	86%	Sangat Layak
	TOTAL	43	50	86%	Sangat Layak

Dari hasil validasi ahli materi dapat disimpulkan skor yang didapatkan adalah 43 dari skor maksimal 50 dengan presentase 86% dimana persentase tersebut termasuk dalam kategori sangat layak.

### b. Validasi ahli media

Ahli media yang menjadi Validator dalam penelitian ini adalah Nawani Primasoni, S.Pd. K.Or. M. Or. Beliau adalah dosen kepelatihan olahraga

sepakbola di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki keahlian dalam bidang media.

Tabel 4 2. Validasi ahli media

NO	Aspek yang dinilai	Skor Hitung	Skor Kriteria	Presentase	Kategori
1	Tampilan	32	40	80%	Layak
2	Tata Bahasa	20	25	80%	Layak
3	Penggunaan	16	20	80%	Layak
	TOTAL	68	85	80%	Layak

Dari hasil validasi ahli media dapat disimpulkan skor yang didapatkan untuk aspek tampilan mendapatkan skor 32 dari skor maksimal 40 dengan presentase 80% dimana kategori tersebut dinyatakan layak. Untuk aspek tata bahasa mendapatkan skor 20 dari skor maksimal 25 dengan presentase 80% dimana kategori tersebut dinyatakan layak. Untuk aspek penggunaan mendapatkan skor 16 dari skor maksimal 20 dengan presentase 80% dimana kategori tersebut dinyatakan layak.

## 2. Revisi Produk

Setelah melakukan validasi selesai dilakukan langkah selanjutnya melakukan revisi produk berdasarkan saran dan masukan yang diberikan oleh ahli materi dan media. Apabila revisi telah dilaksanakan maka buku ini dinyatakan layak dan bisa melanjutkan tahap ujicoba responden ke mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga yang sudah melatih dan pelatih ssb.

#### a. Revisi Produk Berdasarkan Ahli Materi

Buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan ini mendapatkan saran perbaikan dari ahli materi yaitu:

- 1) Menambahkan cara penggunaan masing-masing dari alat koordinasi
- 2) Menambahkan Tes dan Pengukuran Koordinasi sesuai dengan cabang olahraga sepakbola.
- 3) Keterangan model latihan koordinasi diganti dalam bentuk angka, semisal model latihan 1, 2, 3 dan seterusnya.

Revisi produk ahli materi diperjelas dalam lampiran 1.

#### b. Revisi Produk Berdasarkan Ahli Media

Revisi produk dilakukan sesuai dengan saran yang diberikan berdasarkan saran dari validator ahli media. Adapun beberapa yang perlu diperbaiki setelah dilakuaknya validasi ahli media adalah:

- 1) Mengganti Gambar Cover Buku
- 2) Memperjelas Gambar Model Latihan
- 2) Menambahkan Foto Biografi

Revisi produk berdasarkan ahli media diperjelas dalam lampiran 2.

### **C. Hasil Uji Coba Produk**

Setelah melalui validasi oleh ahli materi dan media serta beberapa revisi produk yang telah dilakukan berdasarkan kriteria dan saran oleh para ahli maka buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan, layak untuk diuji coabakan. Adapun uji coba pada peneliti ini dilakukan pada pelatih SSB dan

mahasiswa kepelatihan olahraga yang sudah melatih, dengan jumlah uji coba sebanyak 7 pelatih.

Hasil uji coba produk buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan KU 10-12 Tahun yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4 3. Hasil Uji Coba Sample

<b>NO</b>	<b>Aspek yang dinilai</b>	<b>Skor Hitung</b>	<b>Skor Kriteria</b>	<b>Presentase</b>	<b>Kategori</b>
1	Kelayakan Isi	159	175	90,85%	Sangat Layak
2	Tata Bahasa	60	70	85,71%	Sangat Layak
3	Tampilan dan Penggunaan	238	280	85%	Sangat Layak
	<b>TOTAL</b>	<b>457</b>	<b>525</b>	<b>87,04%</b>	<b>Sangat Layak</b>

Dari tabel diatas, hasil uji coba sampel yang dilakukan kepada 7 pelatih untuk menilai buku latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan KU 10-12 tahun menunjukan aspek kelayakan isi mendapatkan skor 159 dari skor maksimal 175 dengan presentase 90,85% dimana kategori tersebut dinyatakan “Sangat Layak”. Untuk aspek tata bahasa skor yang diperoleh 60 dari skor maksimal 70 dengan presentase 85,71% dimana kategori tersebut dinyatakan “Sangat Layak”. Untuk aspek tampilan dan penggunaan skor yang diperoleh 238 dari skor maksimal 280 dengan presentasi sebesar 85% dimana kategori tersebut dinyatakan “Sangat Layak”. Total dari penilaian uji coba kelayakan buku latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan KU 10-12 tahun mendapatkan skor total

457 dari skor maksimal 525 dengan presentase 87,04% dimana kategori tersebut dinyatakan “Sangat Layak”.

#### **D. Pembahasan**

Pengembangan produk Buku Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun ini didesain dan dibuat berdasarkan kebutuhan dan bertujuan sebagai referensi bagi pelatih dalam membuat program latihan untuk anak usia 10-12 tahun dengan metode bermain, karena anak akan lebih gembira dalam melakukanya. Produk awal penelitian ini berupa media Buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 tahun. Proses pembuatan produk ini melalui prosedur tahapan penelitian pengembangan. Tahapan pengembangan tersebut yaitu: 1) Mengidentifikasi potensi dan masalah, 2) Mengumpulkan informasi, 3) Mendesain dan membuat produk awal, 4) Validasi desain, 5) Revisi, 6) Produk akhir, 7) Ujicoba produk. Kemudian produk ini dikembangkan dan di edit melalui *Microsoft Word*, setelah produk awal dihasilkan produk tersebut di validasi dan dievaluasi oleh ahli materi dan ahli media.

Pengembangan buku latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk ku10-12 tahun ini dikembangkan berdasarkan bimbingan para ahli dalam bidang materi sepakbola dan media. Buku ini dikemas dalam bentuk bahasa indonesia yang mempermudah para pelatih, dan beberapa ilustrasi model gambaran penggunaan alat koordinasi dan model latihan koordinasi yang berjumlah 30 model, sehingga penggunaanya dapat memenuhi kebutuhan pelatih dalam merencanakan program latihan sepakbola. Setelah produk selesai dibuat

maka produk mengalami tahap validasi dari ahli materi dan ahli media. Adapun hasil validasi materi menunjukkan hasil penilaian sebesar 86% yang berarti “Sangat Layak” serta mendapatkan saran untuk menambahkan contoh penggunaan dari masing-masing alat koordinasi, menambahkan tes dan pengukuran koordinasi, serta memperbaiki penomoran dari setiap model menjadi 1, 2, 3 dan seterusnya. Setelah validasi materi maka dilakukan validasi media yang mendapatkan penilaian sebesar 80% yang berarti “Layak” serta mendapatkan sedikit saran untuk memperbaiki kejelasan gambar dari masing-masing model latihan, dan menambahkan foto biografi penulis dan pembimbing.

Uji coba buku model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk kelompok usia 10-12 tahun ini dilakukan kepada 7 responden dengan ketentuan pelatih SSB dan mahasiswa kepelatihan olahraga sepakbola yang sudah melatih. Didalam uji coba produk ini mendapatkan hasil penilaian sebesar 87,04% yang termasuk dalam kategori “Sangat Layak”.

## **E. Analisis Kelebihan dan Kekurangan Media**

Setelah dilakukan uji coba sample produk maka dapat dijabarkan kekurangan maupun kelebihan dari produk Buku Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun, diantaranya adalah sebagai berikut:

### **1. Kelebihan**

- a. Pengembangan buku latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan, dikemas dengan cukup menarik yaitu dalam bentuk buku model latihan.

- b. Dapat membantu pelatih dalam mempelajari latihan koordinasi sepakbola sebagai bahan ajar untuk melatih siswa sekolah sepakbola.
- c. Desain model latihan yang bervariatif.
- d. Terdapat tes dan pengukuran koordinasi untuk memperlengkap buku latihan koordinasi sepakbola.

## 2. Kekurangan

- a. Model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan ini masih sedikit, didalam buku ini baru terdapat 30 model latihan koordinasi.
- b. Pembuatan gambar model latihan koordinasi sepakbola yang hanya memakai Microsoft Power Point membuat bentu variasi gambar kurang objektif.

## F. Keterbatasan penelitian

Pada penelitian dan pengembangan ini masih terdapat keterbatasan selama melaksanakan proses penelitian, dianytaranya adalah sebagai berikut:

- 1. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuisioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh sample tidak menunjukan keadaan yang sebenarnya.
- 2. Proses pembuatan produk buku latihan kordinasi sepakbola ku 10-12 tahun yang terlalu lama dikarenakan dalam masa pandemi virus covid19.sehingga memperlambat wktu penelitian
- 3. Sample uji coba masih dalam lingkup kecil, belum tersebar luas dan belum mencakup responden yang luas, dikarenakan keterbatasan waktu, keterbatasan pelatih, dan keterbatasan penelitian.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan Buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan KU 10-12 Tahun, berikut ini dirumuskan beberapa simpulan tentang produk yang didasarkan pada rumusan masalah dan pertanyaan penelitian:

1. Hasil dari penelitian yang dilakukan berupa buku Model Latihan Koordinasi Sepakbola KU 10-12 tahun dengan jumlah 65 halaman yang didalamnya membahas tentang materi berlatih biomotor koordinasi sepakbola, alat-alat yang dapat digunakan sebagai latihan koordinasi, model latihan koordinasi sepakbola yang berjumlah 30 model, dan beberapa pengukuran dan tes kemampuan koordinasi sepakbola.
2. Buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan KU 10-12 Tahun dinyatakan layak. Hal ini ditunjukan dengan hasil validasi ahli materi dengan mendapatkan hasil 86% yang dikatakan dalam kategori “Sangat Layak”, dan validasi ahli media dengan mendapatkan hasil 80% yang dinyatakan dalam kategori “Layak”.
3. Buku Buku Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan dinyatakan sangat layak. Hal ini ditunjukan dengan hasil uji coba terhadap responden yang menilai segi kelayakan isi 90,85%, segi tata bahasa dengan hasil 85,71%, dan segi tampilan dan penggunaan dengan hasil 85 %, serta dengan total nilai 87,04 % yang juga dikategorikan”Sangat Layak”.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil pengembangan model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk usia 10-12 tahun ini bisa membuat semakin bervariasinya latihan koordinasi sepakbola kelompok usia 10-12 tahun. Serta hasil pengembangan ini bisa sebagai sarana pembelajaran bagi para pelatih sekolah sepakbola, untuk dapat lebih mengerti dan mendalami latihan koordinasi sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun dengan mudah dan menarik, karena pengembangan ini dikemas dalam bentuk buku yang didalamnya terdapat materi penjelasan dan ilustrasi gambar.

Buku pengembangan bisa dipergunakan sebagai media untuk memperkenalkan pelatih sepakbola, mengembangkan cara latihan, dan pentingnya melatihkan koordinasi sepakbola pada usia 10-12 tahun. Banyaknya tanggapan positif mengenai buku model latihan koordinasi sepakbola untuk usia 10-12 tahun ini menunjukan bahwa media pembelajaran melalui buku berperan penting dalam dunia olahraga khususnya dalam pembinaan sepakbola di indonesia. Semakin banyak pelatih untuk memahami dan mempelajari tentang latihan koordinasi sepakbola berarti secara otomatis kualitas latihan yang diprogramkan kepada siswa dalam membina sepakbola semakin baik.

## **C. Saran**

Pengembangan buku model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan ini perlu dikembangkan lagi supaya menjadi lebih baik dan referensi buku koordinasi sepakbola semakin banyak. Caranya dengan menambahkan bentuk model latihan lebih banyak sehingga pembaca lebih mudah dalam memilih dan membuat program latihan koordinasi sepakbola, serta dalam pembuatan

model latihanya dibuat dengan ilustrasi gambar yang lebih bagus dan berbentuk menyerupai bentuk yang nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, D (2013). *Tumbuh Kembang dan Terapi Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa. Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training (Terjemahan)*. Bandung: Program Pasca Universitas Padjajaran Bandung.
- Bompa. Tudor O. (1999). *Power Training For Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Burhaein, E (2017). Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1 (1).
- Christianti, Martha. (2007). Anak dan Bermain. Pdf. *Jurnal Club Prodi PGTK UNY*.
- Dwi Arif Stiyapranomo. (2015). *Pengembangan model permainan sepakbola untuk meningkatkan keterampilan short pass dalam permasalahan taktik mencetak angka*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fadlillah. (2017). *Buku Ajar Bermain & Permainan Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenada Media Grup.  
<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=fja2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=buku+ajar+bermain+dan+permainan+anak+usia+dini>.
- Giriwijoyo, (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Hananto, H.P. (2015). *Melatih Olahraga dan Sepak Takraw*. Yogyakarta: UNY Press.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.

- Kardjono. (2008). Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik UPI. Bandung: *Modul Matakuliah Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Komarudin (2018). *Model Pelatihan Sepakbola Usia Pelajar U15 – U18 Berbasis Long Term Athlete Development (LTAD)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kurniawan, A.P. & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*.
- La Cava Cs, G. (1995). *Pengobatan dan Olahraga*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Lumintuарso, R (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lutan, Rusli. (2002). Menuju Sehat Bugar. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Luxbbacher. J. A. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajwali Press.
- Mayer & Mayer Verlag. (2009). *Koordination Im Föball*. Druck and Bindung: B. O. S. S. Druck Und Medien GmbH.
- Miftachurochmah. Y (2019). *Pengembangan Variasi Model Latihan Taktik Menyerang Dalam Permainan Futsal Pada Tim Putri Protect Angels*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nasution, I. E. (2015). Pengembangan model latihan sepakbola berbasis kelincahan dengan pendekatan permainan. *Jurnal Keolahragaan*, 3 (2).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2016). *Pedoman Menyusun Formasi dan Strategi Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Salim, A (2007). *Buku Pintar sepakbola*. Bandung: Jembar Publishing.
- Sage, George. H. (1984). *Motor Learning and Control: A Neurophysiological approach*. Iowa: Wm. C. Brown Publisher.
- Said, Junaidi. (2011). *Olahraga Usia Dini*. Program Studi Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang. <https://www.google.co.id/search?tbm=bks&hl=en&q=said+junaidi++olahraga+usia+dini>.
- Scheunemann. Timmo. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini u5-u12/u13-u20 & Senior*. PSSI. Jakarta.

- Setyawan, Tiok. (2019). Pengembangan Buku Pedoman Latihan Koordinasi Sepakbola Kelompok Usia 12 Tahun. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sutanto, T (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Susanto, Nugroho. (2017). Hakikat dan Signifikansi Permainan. Pdf. *Jurnal Jendela Olahraga UNESA*.
- Utama, Bandi. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Wiarto, Giri. (2015). Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zulvia Trinova. (2012). Hakikat Belajar dan Bermain Menyenangkan Bagi Peserta Didik. *Jurnal Tarbiyah IAIN Imam Bonjol Padang*.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Revisi Produk Ahli Materi

1. Menambahkan cara penggunaan masing-masing alat koordinasi

Sebelum Perbaikan



Gambar 9. Gawang Standar dan gawang Kecil

Sumber: <http://www.kabarsport.com/2016/09/ukuran-gawang-sepakbola-standar.html>

21

### BAB III Mengukur Koordinasi

#### 1. Lempar Tangkap Bola Tenis

*Tujuan:*

Mengukur koordinasi mata dan tangan

*Sasaran:*

Laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas

*Perlengkapan:*

Setelah Perbaikan



Gambar 9. Gawang Standar dan gawang Kecil

Sumber: <http://www.kabarsport.com/2016/09/ukuran-gawang-sepakbola-standar.html>

21

### Model Penggunaan Alat Koordinasi

#### 1. Koordinasi dengan bola sepak

- Heading dengan kepala
- Passing bawah dengan kedua kaki saling bergantian
- Tendangan voley dengan punggung kaki, kaki luar, atau kaki dalam
- Kontrol bola dengan dada dan passing
- Kontrol bola dengan naha kaki dan naccina

Gambar 1. Menambahkan Cara penggunaan masing-masing alat koordinasi

## 2. Menambahkan tes dan pengukuran koordinasi sesuai cabor

### Sebelum Perbaikan

#### 1. Lempar Tangkap Bola Tenis

##### Tujuan:

Mengukur koordinasi mata dan tangan

##### Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas

##### Perlengkapan:

Bola tenis, Tembok sasaran

##### Pelaksanaan:

- Bola dilempar dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain
- Sebelum melakukan tes, orang boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

##### Penilaian:

- Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu
- Untuk memperoleh satu nilai:
  1. bola harus dilemparkan dari arah bawah
  2. bola harus mengenai sasaran
  3. bola harus dapat langsung ditangkap tangan tanpa halangan sebelumnya
  4. orang coba tidak beranjak atau berpindah ke luar garis batas untuk menangkap bola.
- Jumlahkan nilai 10 hasil lemparan pertama dan 10 lemparan kedua. Nilai total yang mungkin dapat dicapai adalah 20.

### Sesudah Perbaikan

#### 2. Soccer Wall Voley Tes

##### Tujuan:

Mengukur koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.

##### Perlengkapan:

Lapangan tes yang terdiri atas:

- Daerah sasaran dibuat dengan garis didinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22m
- Daerah tendangan dibuat didepan daerah sasaran berbentuk segiempat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

##### Pelaksanaan:

- Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.
- Dengan diberi aba-aba " Ya" testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
- Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik.
- Tidak boleh menghentikan ataumengontrol bola dengan tangan.
- Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

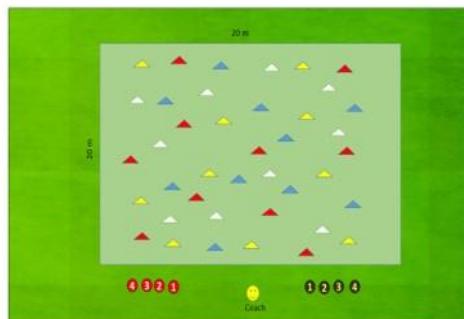
##### Penilaian:

Gambar 2. Menambahkan Tes dan Pengukuran koordinasi sesuai cabor

### 3. Memperbaiki penomoran model latihan koordinasi

#### Sebelum Perbaikan

Model Latihan Koordinasi	
1. Model Latihan A	
Tujuan	: Melatih koordinasi mata, tangan dan kaki, meningkatkan motivasi anak dalam berlatih, dan melatih daya ingat anak.
Alat	: 10 marker warna putih, 10 marker warna biru, 10 marker warna merah, 10 marker warna kuning.
Arena	: Area bermain dibuat persegi dengan ukuran 20 m x 20 m

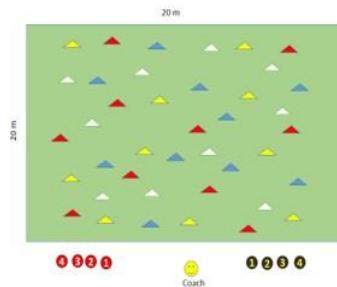


#### Pelaksanaan :

1. Anak dibagi menjadi 2 kelompok/ menggunakan rompi 2 warna berbeda

#### Sesudah Perbaikan

Model Latihan Permainan Koordinasi	
Model Latihan 1	
Tujuan	: Melatih koordinasi mata, tangan dan kaki, meningkatkan motivasi anak dalam berlatih, dan melatih daya ingat anak.
Alat	: 10 marker warna putih, 10 marker warna biru, 10 marker warna merah, 10 marker warna kuning.
Arena	: Area bermain dibuat persegi dengan ukuran 20 m x 20 m



#### Pelaksanaan :

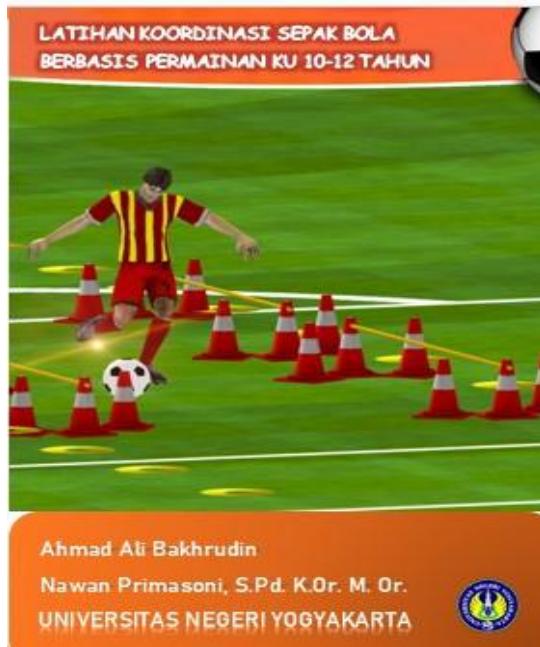
1. Anak dibagi menjadi 2 kelompok/ menggunakan rompi 2 warna berbeda

Gambar 3. Memperbaiki keterangan model latihan koordinasi

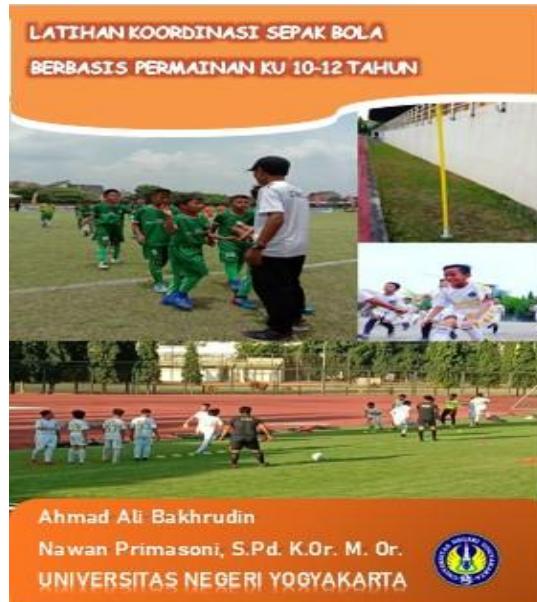
## Lampiran 2. Revisi Produk Ahli Media

1. Memperbaiki gambar cover buku

Sebelum Perbaikan

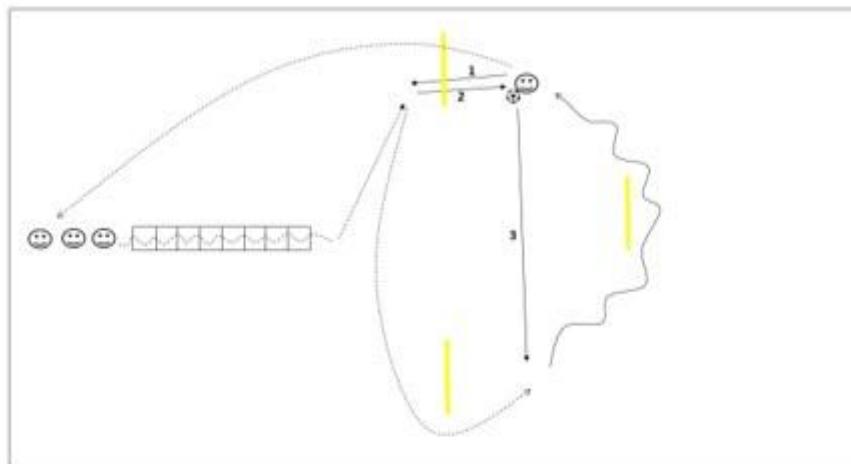


Setelah Perbaikan

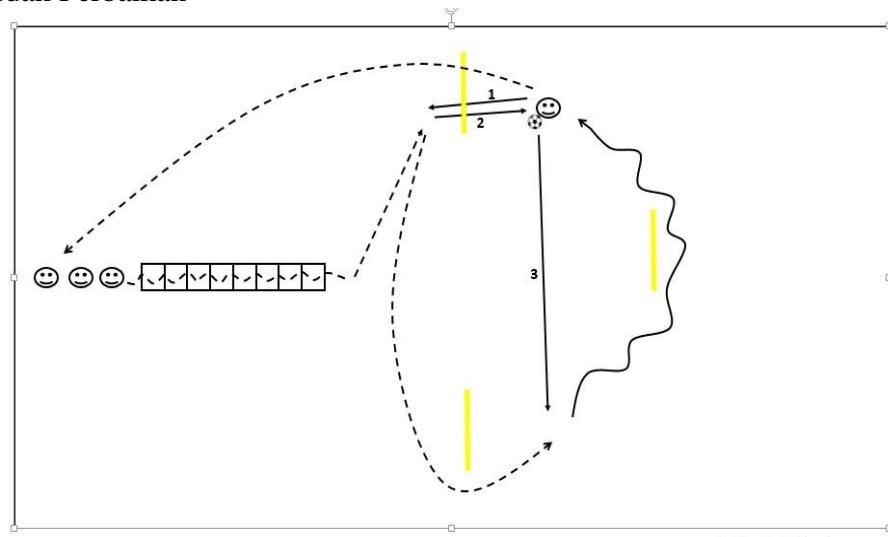


Gambar 4. Memperbaiki gambar cover buku

**2. Memperjelas Gambar Model Latihan  
Sebelum Perbaikan**



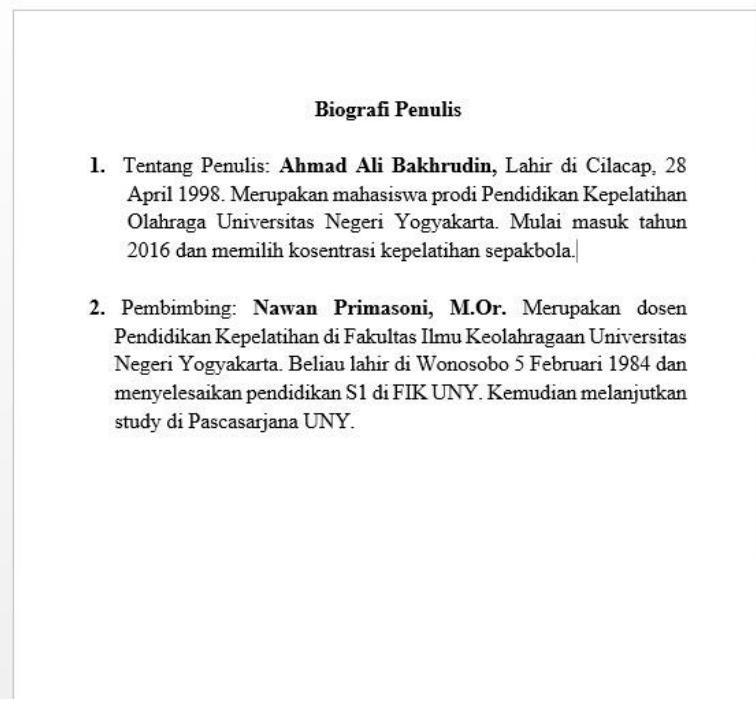
**Sesudah Perbaikan**



Gambar 5. Memperjelas gambar model latihan

### 3. Menambahkan foto biografi penulis

Sebelum Perbaikan



Sesudah Perbaikan



Gambar 6. Menambahkan foto biografi penulis

### Lampiran 3. Revisi Uji Coba Produk

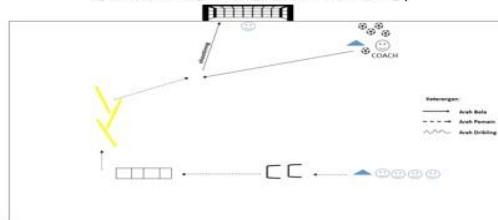
1. Memperbaiki penulisan spasi antara sub bab, spasi antara gambar dan kalimat penjelas.

#### Sebelum Perbaikan

3. Pemain yang berada di posisi C melakukan passing kembali diposisi A, dan melakukan gerakan tanpa bola melewati leader
4. lakukan secara berulang-ulang sampai beberapa putaran.

##### Model Latihan 11

Tujuan : Meltih koordinasi gerak kaki, dan melatih kemampuan shooting.  
Alat : 1 gawang ukuran sepakbola anak, 2 buah marker, 2 hurdle, 1 leader speed, dan 3 buah pancang  
Arena : Area permainan disusun seperti pada gambar, dengan posisi marker berada pada posisi start dan pada posisi pelatih, leader dan hurdle disusun seperti gambar, dan pancang di letakan miring]



##### Pelaksanaan :

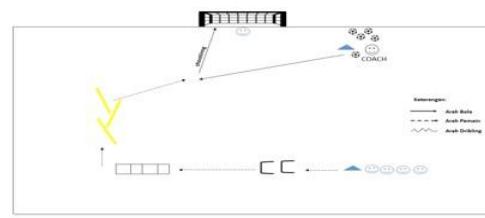
1. Pemain memulai permainan dengan melompati hurdle dan melewati hurdle
3. lakukan secara berulang-ulang sampai beberapa putaran.

#### Setelah Perbaikan

- ~~3. lakukan secara berulang-ulang sampai beberapa putaran.~~

##### Model Latihan 11

Tujuan : Meltih koordinasi gerak kaki, dan melatih kemampuan shooting.  
Alat : 1 gawang ukuran sepakbola anak, 2 buah marker, 2 hurdle, 1 leader speed, dan 3 buah pancang  
Arena : Area permainan disusun seperti pada gambar, dengan posisi marker berada pada posisi start dan pada posisi pelatih, leader dan hurdle disusun seperti gambar, dan pancang di letakan miring.



##### Pelaksanaan :

1. Pemain memulai permainan dengan melompati hurdle dan

Gambar 7. Memperbaiki penulisan penulisan spasi antara sub bab, spasi antara gambar dan kalimat penjelas.

#### Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Produk

UJI COBA PRODUK

NAMA RESPONDEN	Kelayakan Isi (X1)					TOTAL X1	Tata Bahasa (X2)		TOTAL X2	Tampilan dan Penggunaan (X3)								TOTAL X3
	X1. 1	X1. 2	X1. 3	X1. 4	X1. 5		X2. 1	X2. 2		X3. 1	X3. 2	X3. 3	X3. 4	X3. 5	X3. 6	X3. 7	X3. 8	
	4	4	4	5	4	21	4	4	8	4	4	3	4	4	4	4	4	31
Muhamad Faiz B	4	4	5	4	5	22	4	4	8	4	4	5	4	4	5	4	4	34
M Imam Fitrozi	5	5	4	4	4	22	4	4	8	5	4	5	4	5	4	4	4	35
Dhia Ary P	5	4	5	5	5	24	4	5	9	4	4	4	4	5	4	4	4	34
Rizki Adien	4	4	4	5	4	21	5	4	9	4	5	5	4	5	4	5	4	35
Giovedi Catur	5	5	5	5	5	25	4	4	8	5	4	4	4	4	3	4	5	33
Demada Alavi	5	4	4	5	4	24	5	5	10	4	5	4	5	5	4	4	5	36
Hanwanto						159			60									238
						Max 175			Max 70									max 280

## Lampiran 5. Surat Pengajuan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPERLATIHAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPERLATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nemor : 065/PKL/I/2020  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Nawan Primasoni, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Ahmad Ali Bakhrudin  
NIM : 16602241080

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN DAN LATIHAN KOORDINASI BERBASIS PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 10-11 TAHUN

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

\* Yogyakarta, 6 Februari 2020

Kajur PKL

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 19600407 198601 2 001

\* Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali



## Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : 343/UN34.16/PT.01.04/2020 24 Agustus 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Ketua Persopi Elti (Sandeyan, Srimulyo, kec. Piyungan, Bantul, DIY) dan Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Sepakbola**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Ahmad Ali Bakhrudin
NIM	:	16602241080
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun
Waktu Penelitian	:	20 - 25 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 7. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi dan Media

### Surat Permohonan Menjadi Ahli Materi

Yogyakarta, 27 Juli 2020

Hal : Permohonan Menjadi Ahli Materi

Kepada : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

Di Tempat

*Rurin*

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Ahmad Ali Bakhrudin

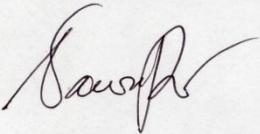
NIM : 16602241080

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Sehubungan dengan tugas akhir Skripsi yang berjudul Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun bersama ini kami memohon kepada bapak untuk berkenan sebagai ahlimateri, untuk memberikan saran masukan. Demikian surat ini kami buat atas berkenan nya, kami ucapkan terima kasih.

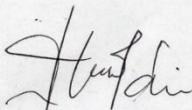
Mengetahui

Dosen Pembimbing

  
Nawan Primasoni, S.Pd. K.Or. M.Or.

NIP. 198405212008121001

Hormat Kami

  
Ahmad Ali Bakhrudin

NIM: 16602241080

**Surat Permohonan Menjadi Ahli Media**

Yogyakarta, 27 Juli 2020

Hal : Permohonan Menjadi Ahli Media

Kepada : Nawan Primasoni, S.Pd. K.Or. M.Or.

Di Tempat

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Ahmad Ali Bakhrudin

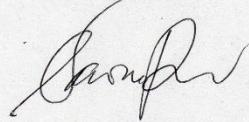
NIM : 16602241080

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Schubungan dengan tugas akhir Skripsi yang berjudul Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun bersama ini kami memohon kepada bapak untuk berkenan sebagai ahli media, untuk memberikan saran masukan. Demikian surat ini kami buat atas berkenan nya, kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui

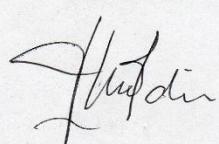
Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, S.Pd. K.Or. M.Or.

NIP. 198405212008121001

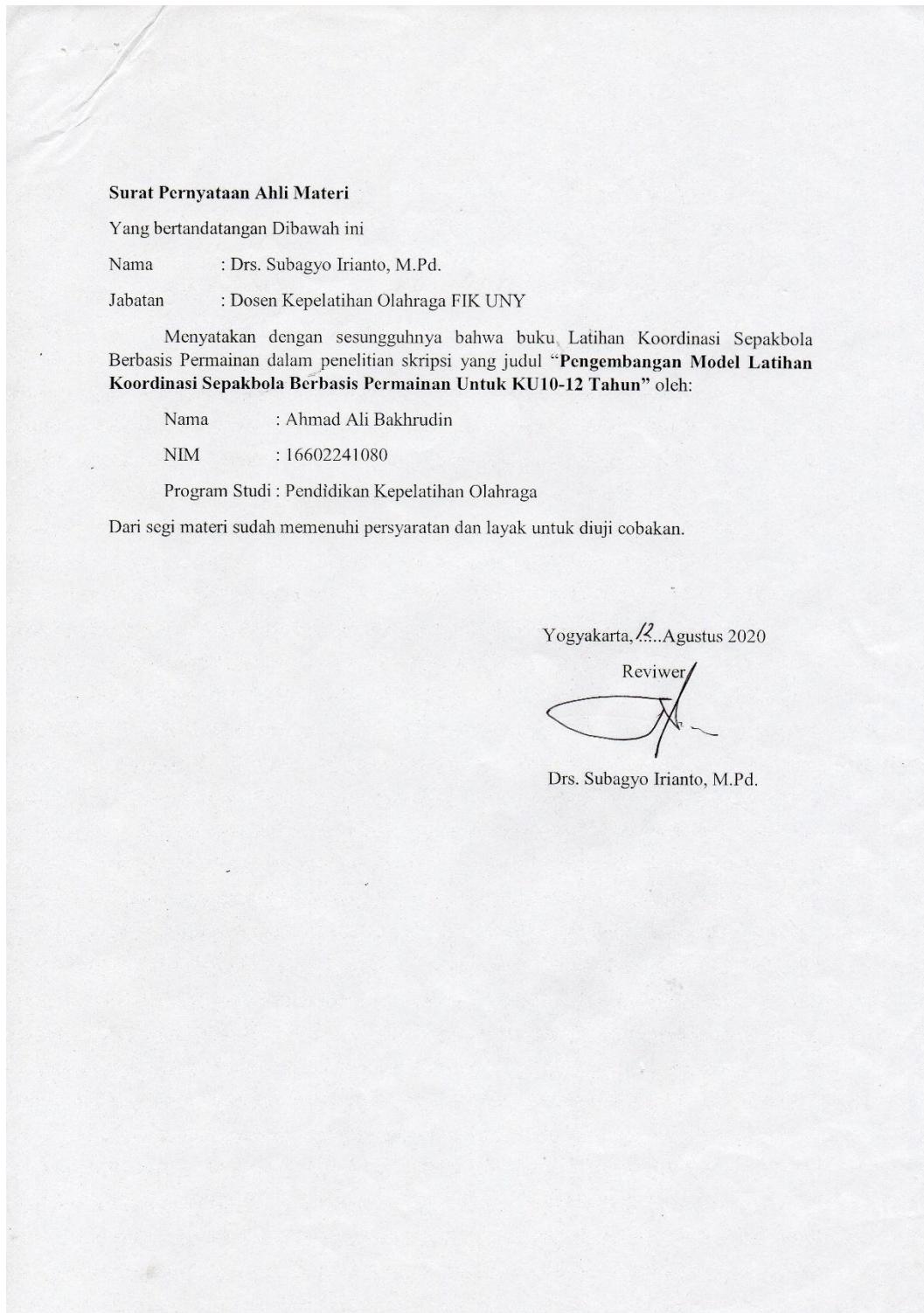
Hormat Kami



Ahmad Ali Bakhrudin

NIM: 16602241080

## Lampiran 8. Surat Pernyataan Validasi Ahli



**Surat Pernyataan Ahli Media**

Yang bertandatangan Dibawah ini

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. K.Or. M.Or.

Jabatan : Dosen Kepelathan Olahraga FIK UNY

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan dalam penelitian skripsi yang judul "**Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU10-12 Tahun**" oleh:

Nama : Ahmad Ali Bakhrudin

NIM : 16602241080

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dari segi materi sudah memenuhi persyaratan dan layak untuk diuji cobakan.

Yogyakarta, 29 Agustus 2020

Reviwer

Nawan Primasoni, S.Pd. K.Or. M.Or.

## Lampiran 9. Angket Penilaian Ahli Materi dan Media

**Angket Penilaian Ahli Materi**

Lembar Revew Ahli Materi

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun.

Peneliti : Ahmad Ali Bakhrudin

Instansi : FIK UNY

Tanggal : 12. Agustus 2020

Petunjuk Pengisian

1. Lembar review ini dimaksud untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi terhadap materi Latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk KU 10-12 tahun yang dikembangkan.
2. Penelitian dilakukan dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang tersedia dengan mengacu pada kriteria persekoran pada rubric yang ada.

Keterangan:

(1) SL	: Sangat Layak
(2) L	: Layak
(3) CL	: Cukup Layak
(4) TL	: Tidak Layak
(5) STL	: Sangat Tidak Layak

3. Saran khusus untuk aspek penilaian yang kurang atau tidak layak dengan pengembangan buku ini dapat dituliskan pada kolom komentar atau saran umum.

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar review, peneliti mengucapkan terima kasih.

### INSTRUMEN PENILAIAN DATA UNTUK AHLI MATERI

Berilah tanda *Check List* (✓) pada kolom penilaian yang telah disediakan yang Anda anggap sesuai dengan pernyataan atau pertanyaan.

#### Keterangan :

- STL : Sangat Tidak Layak  
TL : Tidak Layak  
CL : Cukup Layak  
L : Layak  
SL : Sangat Layak

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		STL (1)	TL (2)	CL (3)	L (4)	SL (5)
	<b>Aspek Kelayakan Isi</b>					
1	Karakteristik materi sesuai dengan bentuk buku yang dikembangkan				✓	
2	Ketepatan memilih materi yang dicantumkan dalam buku sudah memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan				✓	
3	Kesesuaian penjabaran materi dengan indikator pembelajaran sudah efektif sehingga pengguna bisa lebih dimudahkan untuk melakukan pembelajaran				✓	
4	Kemudahan pemahaman kata-kata pada materi				✓	
5	Kemenarikan materi untuk dipelajari				✓	
6	Kemudahan memahami ilustrasi gambar untuk menambah keefektifan memahami materi					✓
7	Kesesuaian ilustrasi gambar dengan materi materi disajikan					✓
8	Materi permainan koordinasi sepakbola sudah benar					✓
9	Materi buku sudah mampu untuk merangsang pemain untuk belajar dengan kegembiraan				✓	
10	Kalimat cara melakukan/ petunjuk melakukan gerakan sudah benar				✓	

Komentar dan saran :

1. Selain alat-alat uji det. koordinasi sebagian l. leylen. & Car penggunaan desain teknis.
2. Bentuk Tes koordinasi sebagian serupa f. Cabar seputih.
3. Penerapan Model tetapi sebagian f agak 2, 2, 3 df.

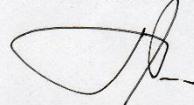
Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penilaian yang telah dilakukan, maka program ini dinyatakan,

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
2. Layak uji coba dengan revisi
3. Tidak untuk diuji cobakan

Yogyakarta, 2 Agustus 2020

Validator



(Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.)

### **Angket Penilaian Ahli Media**

Lembar Review Ahli Media

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun.

Peneliti : Ahmad Ali Bakhrudin

Instansi : FIK UNY

Tanggal : 19 Agustus 2020

#### Petunjuk Pengisian

4. Lembar review ini dimaksud untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media terhadap media buku Latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk KU 10-12 tahun yang dikembangkan.
5. Penelitian dilakukan dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang tersedia dengan mengacu pada kriteria persekoran pada rubric yang ada.

Keterangan:

- |         |                      |
|---------|----------------------|
| (1) SL  | : Sangat Layak       |
| (2) L   | : Layak              |
| (3) CL  | : Cukup Layak        |
| (4) TL  | : Tidak Layak        |
| (5) STL | : Sangat Tidak Layak |
6. Saran khusus untuk aspek penilaian yang kurang atau tidak layak dengan pengembangan buku ini dapat dituliskan pada kolom komentar atau saran umum.

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar review, peneliti mengucapkan terima kasih.

### INSTRUMEN PENILAIAN DATA UNTUK AHLI MEDIA

Berilah tanda *Check List* (/) pada kolom penilaian yang telah disediakan yang Anda anggap sesuai dengan pernyataan atau pertanyaan.

#### Keterangan :

- STL : Sangat Tidak Layak  
TL : Tidak Layak  
CL : Cukup Layak  
L : Layak  
SL : Sangat Layak

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		STL (1)	TL (2)	CL (3)	L (4)	SL (5)
	<b>Aspek Tampilan</b>				/	
1	Desain buku (daya tarik, panduan warna sampul, tampilan ilustrasi) sudah sesuai				/	
2	Jenis dan ukuran huruf sudah sesuai dan menarik				/	
3	Komposisi tata letak (judul, teks, gambar, dll) sudah sesuai				/	
4	Resolusi gambar pada buku bagus (tidak blur)				/	
5	Ilustrasi, grafis, gambar dan foto dengan konsep buku sesuai				/	
6	Jenis kertas cover				/	
7	Jenis kertas isi				/	
8	Ukuran buku				/	
	<b>Aspek Bahasa</b>					
9	Penggunaan bahasa indonesia yang digunakan sesuai dengan KBBI dan mudah dipahami				/	
10	Penggunaan kalimat yang komunikatif dan interaktif sehingga memudahkan penggunaan untuk memahami materi				/	
11	Penggunaan tanda baca yang tepat				/	
12	Penggunaan kalimat yang tepat sehingga tidak				/	

	menimbulkan makna ganda				
13	Penggunaan istilah dan keterangan dalam model latihan yang tepat			V	
<b>Aspek Penggunaan</b>					
14	Buku pada media sesuai dengan tujuan			V	
15	Buku mampu menyajikan sasaran komponen latihan dengan jelas			V	
16	Gambar yang ditampilkan pada buku memudahkan untuk memahami materi			V	
17	Media pembelajaran praktis untuk dipelajari			V	

Komentar dan saran :

PSto <sup>2d</sup> *sepabumi*  
 *OB* *proyji* *celumbeli*

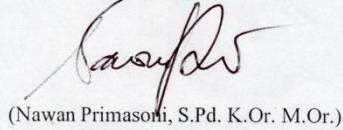
#### Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penilaian yang telah dilakukan, maka program ini dinyatakan,

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
2. Layak uji coba dengan revisi
3. Tidak untuk diuji cobakan

Yogyakarta, 19..Agustus 2020

Validator



(Nawan Primasoni, S.Pd. K.Or. M.Or.)

## Lampiran 10. Angket Uji Coba Produk

**INSTRUMEN PENILAIAN UJI COBA**

Judul: pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun.

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat responden pada penelitian pengembangan model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk KU 10-12 tahun yang dikemas dalam bentuk buku. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari responden sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan saudara sebagai responden untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai petunjuk dibawah ini.

**Petunjuk Penilaian Instrumen**

1. Lembar penilaian diisi oleh responden yang sebelumnya telah membaca Buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan.
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia.
4. Keterangan penilaian

SL	: Sangat Layak
L	: Layak
CL	: Cukup Layak
TL	: Tidak Layak
STL	: Sangat Tidak Layak

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		STL (1)	TL (2)	CL (3)	L (4)	SL (5)
	KELAYAKAN ISI					
1	Buku ini mampu menjelaskan permainan koordinasi sepakbola dengan jelas dan mudah diterima					✓
2	Isi materi membantu anda untuk mengetahui latihan koordinasi sepakbola dengan baik				✓	
3	Isi materi menarik untuk dipelajari				✓	
4	Materi Istilah-istilah pada materi latihan koordinasi membantu anda untuk mengetahui beberapa istilah dan bahas dalam latihan					✓
5	Gambar yang terdapat dalam buku membantu anda untuk memahami model latihan koordinasi				✓	
	TATA BAHASA					✓
6	Bahasa yang dipakai dalam buku ini mudah dipahami					✓
7	Penggunaan istilah-istilah umum cukup mudah dipahami					✓
	TAMPILAN DAN PENGGUNAAN				✓	
8	Buku ini mudah dipahami dan diaplikasikan				✓	
9	Teks dalam buku mudah dibaca					✓
10	Warna tulisan serasi dengan warna background buku				✓	
11	Buku ini memudahkan anda dalam belajar memahami dan membuat latihan koordinasi					✓
12	Gambar pada buku ini sesuai dengan fungsinya					✓
13	Gambar pada buku ini terlihat jelas				✓	
14	Gambar sesuai dengan materi yang disajikan dibuku				✓	
15	Kalimat petunjuk melakukan jelas dan mudah dipahami					✓

Komentar dan saran :

Buku yang bagus, menambah referensi untuk mode latihan  
dan usia dini. Lanjut dan kembangkan

Yogyakarta, ... Agustus 2020



(.....Hanacinto.....)

## **INSTRUMEN PENILAIAN UJI COBA**

Judul: pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk KU 10-12 Tahun.

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat responden pada penelitian pengembangan model latihan koordinasi sepakbola berbasis permainan untuk KU 10-12 tahun yang dikemas dalam bentuk buku. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari responden sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan saudara sebagai responden untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai petunjuk dibawah ini.

### **Petunjuk Penilaian Instrumen**

1. Lembar penilaian diisi oleh responden yang sebelumnya telah membaca Buku Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan.
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia.
4. Keterangan penilaian

SL : Sangat Layak

L : Layak

CL : Cukup Layak

TL : Tidak Layak

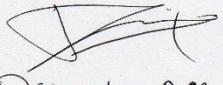
STL : Sangat Tidak Layak

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		STL (1)	TL (2)	CL (3)	L (4)	SL (5)
	KELAYAKAN ISI					
1	Buku ini mampu menjelaskan permainan koordinasi sepakbola dengan jelas dan mudah diterima					✓
2	Isi materi membantu anda untuk mengetahui latihan koordinasi sepakbola dengan baik					✓
3	Isi materi menarik untuk dipelajari					✓
4	Materi Istilah-istilah pada materi latihan koordinasi membantu anda untuk mengetahui beberapa istilah dan bahas dalam latihan					✓
5	Gambar yang terdapat dalam buku membantu anda untuk memahami model latihan koordinasi					✓
	TATA BAHASA					
6	Bahasa yang dipakai dalam buku ini mudah dipahami					✓
7	Penggunaan istilah-istilah umum cukup mudah dipahami					✓
	TAMPILAN DAN PENGGUNAAN					
8	Buku ini mudah dipahami dan diaplikasikan					✓
9	Teks dalam buku mudah dibaca					✓
10	Warna tulisan serasi dengan warna background buku					✓
11	Buku ini memudahkan anda dalam belajar memahami dan membuat latihan koordinasi					✓
12	Gambar pada buku ini sesuai dengan fungsinya					✓
13	Gambar pada buku ini terlihat jelas				✓	
14	Gambar sesuai dengan materi yang disajikan dibuku					✓
15	Kalimat petunjuk melakukan jelas dan mudah dipahami					✓

Komentar dan saran :

Buku ini cukup baik dalam Pembinaan anak  
Usia dini.

Yogyakarta, 20 Agustus 2020



(Dernada A.M.)

## Lampiran 11. Dokumentasi



Gambar 8. Uji Coba Produk



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ahmad Ali Bakhrudin  
NIM : 16602241080  
Pembimbing : Nawaw Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Jumat 28 februari	Perbaikan Bab 1 dan mulai menyusun Produksi	
2.	Jumat 6 maret 2020	Revisi BAB I dan Rancangan Produksi	
3.	Selasa 23 Juni 2020	Bimbingan Online BAB II dan Bab III	
4.	Senin 20 Juli 2020	Bimbingan produksi dan Revisi Isi Materi	
5	25 Juli 2020	Revisi produksi buku	
6.	11 Agustus 2020	Melakukan Validasi Aliri Materi dan Media	
7.	19-Agustus 2020	Melakukan Uji coba produksi dilapangan	
8.	Selasa 25 Agustus 2020	Bimbingan BAB 4 dan BAB 5 Serta hasil uji coba produksi dilapangan	
9	Senin 31 Agustus 2020	Menambahkan abstrak, dan lampiran	
10	Kamis 3 September 2020	Revisi abstrak dan Pengecetakan Ulang	

Kajur PKL,

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 19600407 198601 2 001