

INOVASI ALAT UNTUK PELATIHAN BIOMOTOR DAN TEKNIK SEPAKBOLA

Oleh: Nawan Primasoni, Fauzi, Siswantoyo, Danang Wicaksono

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat latihan biomotor dan teknik sepakbola secara individu pada cabang olahraga sepakbola dengan terintegrasi dengan teknologi.

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development*. Pengembangan alat latihan biomotor dan teknik sepakbola ini dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu : (1) studi pendahuluan, (2) pembuatan produk, (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba produk; uji coba skala kecil/revisi dan uji coba skala besar/revisi, dan (5) produk akhir. Uji coba skala kecil dan skala besar dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument berupa lembar penilaian. Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini adalah telah dikembangkan alat latihan biomotor dan teknik sepakbola untuk latihan *passing* dan fisik sepakbola secara individu yang dilengkapi dengan box pemrograman, buku contoh latihan fisik, dan buku panduan penggunaan

Kata Kunci: *biomotor, teknik sepakbola*