

Pengembangan Model Latihan Sistem Menyerang Dengan Pola 3-5-2 Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 19 Malang

Eko Rahmat Budianto ^{a,1}, Alviyantika Widya Safitri ^{b,2}, Nawang Okta Wibawa ^{b,3}, Syamsul Arif Hidayatullah Akhsan ^{b,4}, Muhammad Yusron Afandi ^{b,5}, Luthfie Lufthansa ^{b,6}

^aSDN Sawojajar 1, Jl. Raya Sawojajar No.49, Kota Malang 65139, Indonesia

^bSDN Lesanpuro 4, Jl. Danau Singkarak No.109, Kota Malang 65139, Indonesia

^cSDN Kedungkandang 2, Jl. Kyai Sofyan Yusuf No.43, Kota Malang 65137, Indonesia

^dSDN 3 Senggreng, Jl. Mawar No. 17 Senggreng Sumberpucung, Kab. Malang 65165, Indonesia

^eSDN 3 Kedungsalam, Jl. Raya Pantai Ngliyep RT 67 RW 14 Dusun Ngliyep Desa Kedungsalam Kecamatan Donomulyo, Kab. Malang 65167, Indonesia

^fIKIP Budi Utomo, Jl. Simpang Arjuno No.14B, Kota Malang 65119, Indonesia

¹ekorahmat014@gmail.com, ²alvi.widya27@gmail.com, ³nawangokta71@gmail.com, ⁴sahaeta@gmail.com,

⁵yusron.afandi@gmail.com, ⁶luthfie@budiotomomalang.ac.id

* corresponding author: ekorahmat014@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received 2022-12-30

Revised 2023-01-02

Accepted 2023-01-30

Keywords

Training Model
Football
Attack Formation

Kata kunci

Model Latihan
Sepak Bola
Formasi Menyerang

The application of formations in football is an important element in determining the outcome of a team's match. If the team has players who are proficient, but apply the wrong formation and even the formation does not match the existing conditions, it will have an impact on the results of the match. The method in this research is research & development. The method used is research & development of 4D models. The 4-D (Four-D) development model is the development of learning tools developed by S. Thiagarajan. From the small group test data it can be concluded that the ease aspect obtained a percentage of 87.5%, while the attractiveness aspect obtained a percentage of 83.59%. From the large group test data it can be concluded that the ease aspect obtained a percentage of 86.35%, while the attractiveness aspect obtained a percentage of 82.1%.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penerapan formasi dalam sepak bola merupakan unsur yang penting dimana tolak ukur penentu hasil pertandingan suatu tim. Apabila tim mempunyai pemain yang mahir, akan tetapi salah menerapkan formasi bahkan formasi tidak cocok sesuai kondisi yang ada maka akan berdampak pada hasil pertandingan. Metode pada penelitian ini yakni penelitian & pengembangan. Metode yang dipergunakan ialah penelitian & pengembangan model 4D. Model pengembangan 4-D (Four-D) merupakan pengembangan perangkat pembelajaran yang dikembangkan oleh S. Thiagarajan. Dari data uji kelompok kecil dapat disimpulkan bahwa pada aspek kemudahan memperoleh persentase 87,5% , sedangkan dari aspek kemenarikan memperoleh persentase 83,59%. Dari data uji kelompok besar dapat disimpulkan bahwa pada aspek kemudahan memperoleh persentase 86,35%, sedangkan dari aspek kemenarikan memperoleh persentase 82,1%.

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendidikan jasmani (penjas) ialah pembelajaran yang tujuannya menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani. Penjas merupakan komponen integral dari pendidikan menyeluruh bertujuan

sebagai meningkatkan kebugaran jasmani, pemecahan masalah, kemampuan gerak, kestabilan emosi, kemampuan sosial, kelakuan moral, serta pemahaman kawasan bersih perspektif cermin hidup sehat (Erfayliana, 2015).

Sepak bola disukai mayoritas populasi dunia, hal ini tampak dari antusias yang menonton pada setiap laga kompetisi. Dimana olahraga ini termasuk salah satu cabang dimana dilakukan di *outdoor* (Prasetio, 2022). Pendapat lain ialah permainan dilaksanakan dengan cara memainkan bola guna diperebutkan antar pemain, yang tujuannya guna memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan supaya tidak kemasukan bola (Wijaya, 2021).

Sepak bola ialah olah- raga regu terpopuler di dunia sebab sebesar 4% dari populasi bumi ikut serta aktif dalam game ini (Baumgart, 2015). Tidak cuma teknik dasar yang diperlukan personel, kebugaran fisik pula butuh antara lain kecepatan, koordinasi, daya ledak, ketangkasan, keseimbangan, dan reaction time. Perihal itu berkontribusi banyak dalam menaikkan penampilan pada personel sepak bola (Andualem, 2016). Sepak bola dimainkan bukan cuma selaku hiburan ataupun pengisi durasi senggang, akan tetapi telah dituntut buat berprestasisetinggi- tingginya. Hasil yang besar bisa digapai dengan latihan- latihan yang direncanakan dengan bagus serta dicoba dengan terusmenerus (Effendi, 2022).

Cabang berolahraga(cabang) sepak bola ialah olah- raga permainan yang dicoba dengan cara beregu serta amat disukai oleh warga di Indonesia (Widodo, 2018). Ada pula pandangan lain yang mendukung dalam hasil sepakbola ialah: aspek metode, siasat, psikologis, serta biomotor(raga) (Kusuma, 2018). Sedangkan, (Hidayat, 2019) merumuskan kalau keperluan fisik untuk personel sepak bola berlainan, informasi membuktikan kalau guna latihan energi 55 persen, kecekatan 14 persen, power 14 persen, ketangkasan 14 persen, kemampuan tungkai 1.15 persen, daya otot pada perut 1.50 persen.

Sepakbola sendiri ialah salah satu game yang sangat banyak disukai banyak orang, perihal ini bisa diamati kalau diseluruh penjuru tanah air terdapat arena sepakbola serta tidak sedikit memperlagakannya, mulai lewat klub sepakbola ataupun sekedar kegemaran. Tetapi begitu, kemajuan sepakbola kita baik level asean ataupun Global diluar semacam yang didambakan. Bangkitnya sepak bola kita diisyarati dengan terdapatnya pertandingan dibawah jenjang senior semacam Piala Danone U- 12, Piala Suratin U- 18, alhasil menaikkan atensi serta dorongan pada personel muda ataupun baru buat menaikkan ataupun meningkatkan kemampuan yang sudah ada. Latihan merupakan bentuk upaya meningkatkan kemampuan fungsi pada organ tubuh hingga psikologi seseorang (Hartati, 2019). Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Syafuddin, 2013). Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukannya latihan. Latihan yang dilakukan harus sangat dengan benar, terprogram,, dan berkesinambung (Purba, 2017). Menurut

(Ardianda, 2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola, latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi.

Pada sepakbola masa kini kemenangan di sesuatu pertandingan menginginkan tingkat fisik serta situasi fisiologi cukup besar selain daya taktik setiap personel (Faude, 2012). Daya fisik dari personel yang mahir bisa membuat personel fokus melaksanakan arahan instruktur secara bagus di sesuatu kompetisi lumayan melelahkan (Clemente, 2013). Maka optimalisasi kebugaran saat ini sudah jadi bagian yang berarti di dalam planing regu buat mendukung penilaian taktikal serta teknis.. Menurut (Rahman, 2019) kalau“ olah- raga sepakbola ialah olah- raga yang lingkungan yang menginginkan banyak aksi serta situasi raga yang bagus”. Situasi raga merupakan daya guna menghadapi syarat fisik sesuatu olah- raga buat tampak dengan cara maksimal. Tujuan game sepak bola merupakan mencetak poin ke gawang rival serta melindungi gawang regu dari kecolongan. Tercapainya tujuan itu wajib terdapat pandangan yang mendukung semacam bimbingan fisik, metode, siasat serta psikologis (Irawan, 2019).

Bentuk Formasi pada sepak bola di abad ini tentunya memerlukan sebuah formasi diterapkan sebaik mungkin hingga tiap atlet bisa menjalankan tugas sesuai posisinya dengan baik. Selain kemampuan pemain, kerjasama hingga strategi tepat, dengan pemilihan formasi yang tepat hal ini juga berpengaruh oleh setiap tim hingga bisa memenangkan pertandingan. Dalam sepak bola formasi merupakan faktor penting yang bisa menjadi penentu hasil pertandingan suatu tim. Formasi 3-5-2 ini terdiri 3 pemain bertahan/bek, terkadang bek tengah yang bertugas menjadi pemain penyapu atau *sweeper*. Dua pemain sayap ditugaskan dalam membantu penyerangan. Sedangkan dua pemain gelandang tengah terkadang bertanggungjawab menjaga lini belakang saat menyerang guna menangkal serangan balasan. Dua striker juga diutamakan yang memiliki kecepatan, *passing* baik, dan *shooting* yang bagus. Formasi ini diterapkan dalam sistem sepak bola terutama saat menerapkan strategi bertahan dan menyerang dalam permainan sepak bola.

Dengan formasi 3-5-2, dengan demikian pola penyerangan lebih tersusun rapi serta kerjasama lebih efektif. Setiap formasi memiliki kesitimewaan hingga menuntut kualitas atau tingkat kemampuan atlet yang berbeda pula. Bahkan pada setiap posisi antar pemain dalam sistem tertentu membutuhkan kualitas pemain yang tidak sama pula. Pada lini tengah dimana merupakan jantung permainan terdapat 2 pilihan pola yang dapat digunakan. Pertama, 2 pemain gelandang tengah merupakan 2 gelandang serang. Sehingga formasi menyerang dibangun 2 pemain striker, 4 gelandang (dua dibagian tengah, dan 2 sisi sayap), 1 pemain gelandang bertahan. Kedua, 2 pemain penyerang, 3 gelandang (1 disisi tengah, 2 disisi sayap), 2 pemain sebagai gelandang bertahan. Dua pemain sebagai gelandang sayap, selain lebih diutamakan saat menyerang juga dapat ditempatkan sebagai pemain *wing back* saat tim bertahan.

Pada lini tengah, komunikasi serta kemampuan yang bagus harus dimiliki oleh 5 pemain gelandang saat dalam menyerang. Apabila kompak hingga komunikasi secara baik, maka 5 pemain gelandang tersebut merupakan daerah penguasaan bola. Jika tidak kompak, pada di lini inilah yang nantinya pertama kali akan menjadi salah satu titik kelemahan suatu tim. Komunikasi hingga

kemampuan yang baik harus dipunyai oleh dua pemain striker. Dimana mereka harus saling paham arah pergerakan dengan hingga tanpa menggunakan bola pasangan mereka. Intinya terdapat komunikasi sesama pemain yang bagus, kemampuan baik, hingga pemahaman sesama rekan juga bagus sehingga nantinya formasi ini jauh akan luar biasa.

Permasalahan yang dialami oleh para siswa kelas VIII peserta ekstra kurikuler sepak bola SMPN 19 Malang yaitu kurangnya pemahaman para siswa tentang penerapan strategi menyerang dengan formasi 3-5-2. Hal ini disebabkan kurangnya informasi mengenai formasi permainan yang maksimal terutama dalam mengembangkan strategi *offensive* dengan baik. Para siswa cenderung memakai kemampuan mereka untuk menyerang tanpa koordinasi rekan mereka dengan baik. Kemampuan yang dimiliki setiap siswa tentunya berbeda-beda sehingga diperlukan pengembangan sistem pelatihan dengan model yang mudah dipahami setiap siswa sebelum mempraktekkannya di lapangan. Disamping itu pelatih ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang tidak memberikan latihan teknik menyerang akan tetapi hanya memberikan latihan fisik. Pelatih hanya menyuruh siswa bermain sepak bola tanpa memberikan teknik dalam sepak bola. Formasi 3-5-2 merupakan pola taktik dan strategi lama yang akan membantu para siswa dalam memahami karakter rekan se-timnya dalam sepak bola bahkan saling bekerja sama dengan maksimal dalam berusaha memenangkan suatu pertandingan.

METODE

Adapun metode digunakan pada penelitian ini yakni penelitian & pengembangan, di antara bentuk ilmiah sebagai merancang, membuat serta memverifikasi produk yang dibuat (Sugiyono, 2019). Model yang dipergunakan ialah pengembangan model 4D. Model 4-D (*Four-D*) ialah pengembangan untuk pembelajaran yang dikembangkan S. Thiagarajan. Model 4D meliputi atas empat tajuk utama yakni: *Define* (Penjabaran), *Design* (Penciptaan), *Develop* (Pengembangan) serta *Disseminate* (Penyebaran).

Tahap penjabaran, bermanfaat bagi menetapkan serta penjabaran keperluan saat prosedur pembelajaran hingga mengumpulkan berbagai fakta akan berkaitan pada produk. Dengan kata lain kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan oleh siswa adalah model latihan sistem menyerang dengan pola 3-5-2 pada ekstrakurikuler sepak bola SMPN 19 Malang. Tahap penciptaan, selepas mendapati persoalan dari penjabaran, kemudian dilanjutkan ke penciptaan suatu produk. Pada proses ini bermaksud bakal membuat model latihan yang akan peneliti lakukan. Pada tahap ini meliputi pembuatan draf pembelajaran, pemilihan media dan desain awal. Pada tahap pengembangan (*Develop*), bertujuan dalam menghasilkan model latihan yang telah diperbaiki berdasarkan saran ahli hingga uji coba terhadap peserta didik. Ada 2 langkah dalam tahap ini yakni Validasi ahli dan uji coba produk. Tahap penyebaran (*Disseminate*), setelah melakukan uji coba, tahap selanjutnya ialah tahap diseminasi. Dengan tujuan dari tahap ini ialah menyebarluaskan draf model latihan dan media hanya dilakukan terbatas, yakni dengan

menyebarkan hingga mempromosikan hasil produk akhir secara terbatas terhadap guru SMPN 19 Kota Malang.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah lembar kuesioner, wawancara hingga lembar observasi. Instrumen pada pengumpulan data ini ialah berupa lembar kuesioner dipergunakan guna mengumpulkan hasil data dari ahli sepak bola dan ahli media berkaitan melalui produk akan dilaksanakan. Wawancara dan observasi dipakai sebagai penilaian guru akan kondisi pembelajaran yang selama ini yang dilakukan. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMPN 19 Kota Malang. Adapun subjek penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Dengan subjek pada uji coba kecil yakni berjumlah 8 siswa, sedangkan subjek uji coba besar yaitu berjumlah 24 siswa.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pada hasil pengumpulan data mulai uji coba pengembangan model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstra kurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang, dibawah ini data hasil uji penelitian awal (*need assessment*), validasi para ahli, hasil uji coba kelompok kecil hingga hasil uji coba kelompok besar. Dalam validasi ahli terdiri dari 1 ahli materi sepak bola dan 1 ahli media.

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Aspek	Jawaban	Jumlah jawaban (%)
1	Apakah anda menyukai permainan sepakbola ?	a. sangat suka b. suka c. tidak suka d. kurang suka	a 80% b 20% c 0% d 0%
2	Dimanakah biasanya anda bermain sepakbola ?	a sekolah b klub sepakbola c lingkungan rumah d tempat sepakbola	a 70% b 20% c 10% d 0%
3	Pernakah sebelumnya anda bermain sepakbola di luar ekstrakurikuler ?	a sering b pernah c jarang d tidak pernah	a 80% b 10% c 10% d 0%
4	Bagaimana menurut anda kedudukan seorang pelatih di suatu perkumpulan sepakbola ?	a sangat penting b penting c tidak penting d kurang penting	a 60% b 40% c 0% d 0%
5	Apakah sebelum latihan dimulai, pelatih memberikan instruksi gerakan yang akan dilakukan ?	a selalu b jarang c pernah d tidak pernah	a 30% b 60% c 10% d 0%
6	Apakah anda mengerti instruksi yang diberikan pelatih ?	a sangat mengerti b mengerti c kurang mengerti d tidak mengerti	a 20% b 10% c 60% d 10%
7	Apakah pada saat latihan pelatih memberikan contoh gerakan yang akan dilakukan ?	a selalu b jarang c pernah d tidak pernah	a 30% b 50% c 20% d 0%

No	Aspek	Jawaban	Jumlah jawaban (%)
8	Apakah pelatih selalu menjelaskan kembali instruksi yang diberikan jika ada yang masih belum paham ?	a selalu b jarang c pernah d tidak pernah	a 80% b 20% c 0% d 0%
9	Apakah pelatih selalu memberikan latihan yang menyenangkan ?	a selalu b jarang c pernah d tidak pernah	a 20% b 0% c 10% d 70%
10	Apakah anda setuju jika latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> perlu dikembangkan pada latihan sepakbola ?	a setuju b sangat setuju c tidak setuju d kurang setuju	a 100% b 0% c 0% d 0%
11	Apakah anda setuju jika model latihan <i>sistem menyerang dan bertahandengan menggunakan pola 3-5-2</i> penting bagi setiap atlet dalam bermain sepak bola?	a setuju b sangat setuju c tidak setuju d kurang setuju	a 80% b 20% c 0% d 0%

(Sumber, Olahdata Penelitian. 2022)

Guna menghimpun data evaluasi dari ahli berupa saran hingga masukan dari ahli tentang rancangan produk yang dihasilkan. Hasil dievaluasi dari para ahli kemudian digunakan sebagai dasar dalam melakukan revisi produk yang dikembangkan.



Gambar 1. Model Latihan Menyerang

Rancangan model latihan yang telah dibuat, dievaluasi oleh ahli sepakbola yang pernah membawa nama Indonesia Juara Danone di Afrika. Berdasarkan evaluasi dari ahli sepakbola bahwa rancangan produk yang sudah dihasilkan oleh peneliti dapat dipergunakan sebagai produk awal dalam penelitian pengembangan model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstra kurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang. Adapun saran dan masukan dari ahli materi sepakbola adalah pada model latihan *sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2* cara kerjanya harus jelas.



Gambar 2. Model Latihan Menyerang

Tabel 2. Data Hasil Evaluasi Ahli Sepak bola

No	Aspek yang dinilai	Hasil
1	Apakah buku panduan model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola yang dibuat oleh peneliti sesuai yang diharapkan ?	Sesuai
2	Apakah sajian materi pada model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola dalam buku panduan sudah sesuai untuk diberikan atau dilatihkan ?	Sesuai
3	Apakah menurut anda pelaksanaan latihan teknik dasar sepakbola sebelum menuju model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan</i> sesuai untuk dipraktikkan ?	Sesuai
4	Apakah model latihan variasi shooting, passing, dribbling, heading, dan controlling sesuai untuk dipraktikkan ?	Sesuai
5	Apakah model latihan <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola 1 sesuai untuk dipraktikkan ?	Sesuai
6	Apakah model latihan <i>sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola 1 sesuai untuk dipraktikkan ?	Sesuai
7	Apakah model latihan nomer 2-4 <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola sesuai untuk dipraktikkan ?	Sesuai
8	Apakah sepuluh model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola yang dibuat oleh peneliti sudah sesuai ?	Sesuai
9	Apakah sepuluh model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola ini sudah sesuai untuk diberikan kepada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 19 Malang ?	Sesuai

(Sumber, Olahdata Penelitian. 2022)

Tabel 3. Data Hasil Evaluasi Ahli Media

No	Aspek yang dinilai	Hasil
1	Apakah buku panduan model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola yang dibuat oleh peneliti sesuai yang diharapkan ?	Sesuai
2	Apakah sajian materi pada model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola dalam buku panduan sudah sesuai untuk diberikan atau dilatihkan ?	Sesuai

No	Aspek yang dinilai	Hasil
3	Apakah menurut anda pelaksanaan latihan teknik dasar sepakbola sebelum menuju model latihan sistem menyerang dan bertahan sesuai untuk dipraktikan ?	Sesuai
4	Apakah model latihan variasi shooting, passing, dribbling, heading, dan controlling perlu dimasukkan dan sesuai untuk dipraktikan ?	Sesuai
5	Apakah model latihan sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola 1 sudah jelas dan sesuai untuk dipraktikan ?	Sesuai
6	Apakah model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola 1 sudah jelas dan sesuai untuk dipraktikan ?	Sesuai
7	Apakah model latihan nomer 2-4 sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbolasudah jelas dan sesuai untuk dipraktikan ?	Sesuai
8	Apakah sepuluh model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola yang dibuat oleh peneliti sudah jelas dan sesuai ?	Sesuai
9	Apakah sepuluh model latihan dalam buku panduan model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola ini sudah sesuai untuk diberikan kepada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 19 Malang ?	Sesuai

(Sumber, Olahdata Penelitian. 2022)

Hasil Uji coba Kelompok Kecil

Sampel pada tahap ini ialah 8 siswa ekstrakurikuler sepakbola. Data hasil uji coba kelompok kecil sebagai berikut setiap jawaban a=4, b=3, c=2, dan d=1.

Tabel 4. hasil uji coba kelompok kecil

No	Aspek	$\sum x$	$\sum xi$	%	Kategori
1.	Apakah dalam buku panduan pada bagian konsep tentang pengertian dalam model latihan sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola mudah dilakukan ?	25	32	78,12	Valid
2.	Apakah dalam buku panduan model latihan sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola pada bagian teknik-teknik dasar mudah dimengerti ?	26	32	81,25	Valid
3.	Apakah dalam buku panduan model latihan sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola pada bagian sistem menyerang mudah dimengerti ?	27	32	84,37	Valid
4.	Apakah dalam buku panduan model latihan sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola pada bagian sistem bertahan mudah dimengerti ?	29	32	90,62	Valid
5.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola 1 mudah dimengerti ?	30	32	93,75	Valid
6.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola	28	32	87,50	Valid

No	Aspek	$\sum x$	$\sum xi$	%	Kategori
	3-5-2 pada sepakbola 1 menarik untuk dilakukan ?				
7.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan nomer 2-4 <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola mudah dimengerti ?	29	32	90,62	Valid
8.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan nomer 2-4 <i>sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola menarik untuk dilakukan ?	25	32	78,12	Valid
9.	Apakah dalam buku panduan model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> penjelasannya mudah dimengerti ?	29	32	90,62	Valid
10.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan <i>sistem menyerang danbertahandengan menggunakan pola 3-5-2</i> instrumennya menarik untuk dilakukan ?	26	32	81,25	Valid
11.	Apakah secara keseluruhan pengembangan buku panduan pelaksanaan model latihan nomer 2-4 <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola untuk siswa ini sudah menarik ?	28	32	87,50	Valid

(Sumber, Olahdata Penelitian. 2022)

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Pasca memperbaiki pada hasil uji coba kelompok kecil dimana masih menggunakan instrumen yang sama, telah didapatkan hasil uji coba kelompok besar dari pengembangan model latihan *system menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepak bola*. Responden dalam uji lapangan adalah 24 siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 19 Malang. Data hasil uji coba lapangan (kelompok besar) tersaji dalam tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Aspek	$\sum x$	$\sum xi$	%	Kategori
1.	Apakah dalam buku panduan pada bagian konsep tentang pengertian dalam model latihan <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola mudah dilakukan ?	76	96	79,16	Valid
2.	Apakah dalam buku panduan model latihan <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola pada bagian teknik-teknik dasar mudah dimengerti ?	83	96	86,45	Valid
3.	Apakah dalam buku panduan model latihan <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola pada bagian sistem menyerang mudah dimengerti ?	90	96	93,75	Valid
4.	Apakah dalam buku panduan model latihan <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola pada bagian sistem bertahan mudah dimengerti ?	88	96	91,66	Valid

No	Aspek	$\sum x$	$\sum xi$	%	Kategori
5.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola 1 mudah dimengerti ?	82	96	85,41	Valid
6.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan <i>sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola 1 menarik untuk dilakukan ?	83	96	86,45	Valid
7.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan nomer 2-4 <i>sistem bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola mudah dimengerti ?	84	96	87,5	Valid
8.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan nomer 2-4 <i>sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola menarik untuk dilakukan ?	77	96	80,20	Valid
9.	Apakah dalam buku panduan model latihan sistem <i>menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> penjelasannya mudah dimengerti ?	78	96	81,25	Valid
10.	Apakah dalam buku panduan pada bagian model latihan sistem <i>menyerang danbertahandengan menggunakan pola 3-5-2</i> instrumennya menarik untuk dilakukan ?	80	96	83,3	Valid
11.	Apakah secara keseluruhan pengembangan buku panduan pelaksanaan model latihan nomer 2-4 <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola untuk siswa ini sudah menarik ?	75	96	78,12	Valid
Total		896	1056	84,84	Valid

(Sumber, Olahdata Penelitian. 2022)

Hasil Analisis Data Dari Uji Coba Kelompok Kecil

Tabel 6. Data Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek	Kriteria
1	Kemudahan penggunaan model-model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola	Baik (87,5%)
2	Kemenarikan model-model latihan <i>sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2</i> pada sepakbola untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola	Baik (83,59%)

(Sumber, Olahdata Penelitian. 2022)

Hasil Analisis Data Uji Kelompok Besar

Tabel 7. Data Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Besar

No	Aspek	Kriteria
1	Kemudahan penggunaan model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler sepak bola	Baik (86,45%)
2	Kemenarikan model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler sepak bola	Baik (82,1%)

(Sumber, Olahdata Penelitian. 2022)

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil analisis kebutuhan dapat diperoleh hasil: (1) sebanyak 10 siswa (80%) sangat suka permainan sepakbola dan (20%) suka permainan sepakbola, (2) siswa mengatakan biasa bermain sepakbola di sekolah (70%), klub sepakbola (20%), dan lingkungan rumah (10%). (3) dan siswa sering bermain sepakbola di luar ekstrakurikuler (80%), pernah bermain (10%), dan jarang bermain (10%), (4) siswa mengatakan kedudukan pelatih di suatu perkumpulan sangat penting (60%), penting (40%), (5) dan sebelum latihan dimulai pelatih memberikan instruksi gerakan selalu (30%), jarang (60%), dan pernah (10%), (6) dan siswa sangat mengerti (20%), mengerti (60%), sedangkan siswa tidak mengerti (10%), (7) siswa menyatakan pelatih memberikan gerakan selalu (30%), jarang (50%), dan pernah memberikan gerakan (20%), (8) pelatih selalu menjelaskan kembali instruksi yang masih belum paham selalu (80%), jarang (20%), (9) siswa menyatakan pelatih memberikan yang menyenangkan selalu (20%), pernah (10%), dan tidak pernah (70%), (10) siswa setuju (100%) jika latihan *sistem menyerang dan bertahan* perlu dikembangkan, (11) siswa menyatakan setuju (80%) jika dalam kegiatan ekstrakurikuler diberikan model latihan *sistem menyerang dan bertahan* penting bagi setiap atlet dalam bermain sepak bola, sedangkan yang sangat setuju (20%).

Rancangan produk kemudian dikoreksi ahli media. Berdasarkan evaluasi dari ahli sepakbola bahwa rancangan produk yang telah dihasilkan peneliti bisa digunakan sebagai produk awal dalam penelitian pengembangan model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstra kurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang. Adapun saran hingga masukan dari ahli media adalah pada produk model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 harus diperhatikan tata cara penulisan dan proporsional untuk tiap-tiap halamannya antara gambar dan tulisan.

Berdasarkan hasil tabel 4.3 didapati jumlah keseluruhan ($\sum x$) ialah 302, hingga jumlah keseluruhan skor maksimal ($\sum x_i$) ialah 352, maka persentase dari hasil uji coba kelompok kecil ialah 85,79%, termasuk dalam kategori valid sehingga bisa dilanjutkan pada uji coba kelompok besar. Berdasarkan tabel 4.4, didapati total keseluruhan skor ($\sum x$) ialah 896, hingga total keseluruhan skor maksimal ($\sum x_i$) ialah 1056, maka hasil evaluasi uji coba kelompok besar ialah 84,84%, termasuk pada kategori valid sehingga produk ini bisa digunakan pada pengembangan model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 19 Malang.

Analisis Data

Berdasarkan data penelitian awal, maka hasil analisis data adalah sebagai berikut:

1. Model yang diberikan pelatih sangat sederhana jadi contoh yang diberikan mengenai model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepak bola secara instan atau tidak bagian perbagian.
2. Pelatih memberikan model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepak bola, akan tetapi masih kurang variasi.
3. Pelatih mengalami kendala saat mempraktekkan model latihan yaitu siswa merasa kesulitan mempraktekkan latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepak bola.
4. Pelatih membutuhkan model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepak bola yang bervariasi.

Hasil Analisis Data Dari Tinjauan Ahli

Hasil analisis hingga tinjauan dari ahli sepak bola

Hasil tinjauan dari ahli sepak bola mengenai produk model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepak bola di SMP Negeri 19 Malang.

1. Seharusnya pemanasannya aktif tidak diam di tempat.
2. Sebaiknya latihan dimulai dari yang mudah ke yang sulit.
3. Model latihannya seharusnya diperbanyak cara bermainnya yang benar.
4. Perlu ditambah dengan model latihan game.
5. Hasil Analisis hingga Tinjauan Dari Ahli Media

Hasil tinjauan ahli media mengenai produk model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepakbola di SMP Negeri 19 Malang.

1. Mohon diperhatikan tata cara penulisan yang baik dan benar (batas dan margin).
2. Proporsional untuk tiap-tiap halamannya (antara gambar dan tulisan).
3. Pemberian warna supaya menarik pada tiap-tiap gambar yang disajikan dalam model latihannya.

Berdasarkan pada tabel 4.5 dari analisis kelompok kecil dari segi aspek kemudahan mendapatkan hasil 87,5% dan aspek kemenarikan dengan hasil 83,5% dapat disimpulkan bahwa penggunaan model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstra kurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang dapat dilanjutkan untuk uji coba kelompok besar. Berdasarkan pada tabel 4.6 dari analisis diperoleh hasil dari aspek kemudahan dengan 86,4% dan aspek kemenarikan dengan 82,1%. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa produk latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler sepakbola dapat menunjang prestasi serta menyenangkan.

Revisi Produk

Berdasarkan masukan hingga saran yang diberikan oleh 1 ahli sepakbola yang dilanjutkan dengan uji coba pada kelompok kecil hingga uji coba pada kelompok besar, maka produk model latihan

sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstra kurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang telah mengalami revisi yang dilalui pada setiap pengambilan data atau penelitian. Berikut ringkasan revisi berdasarkan saran dari para ahli:

1. Menerapkan setiap model latihan itu kedalam sebuah permainan.
2. Menambah model latihan berupa game, sehingga dalam latihan itu tidak hanya latihan sendiri melainkan ada lawan juga.
3. Memperjelas keterangan pada setiap model latihan, sehingga jelas urutan dalam melakukan latihannya.
4. Mengubah model latihan mulai dari yang termudah hingga sulit.
5. Pemberian warna supaya menarik pada tiap-tiap gambar yang disajikan dalam model latihan.

KESIMPULAN

1. Dalam penelitian ini produk yang dihasilkan dalam bentuk buku panduan yang dikembangkan berupa model latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang. Model latihan tersebut berupa pengembangan variasi-variasi model latihan system menyerang yang dikemas dalam buku panduan. Buku panduan ini berisi tentang bentuk-bentuk latihan sistem menyerang dengan menggunakan pola 3-5-2 dalam olahraga sepak bola. Model latihan ini memiliki beberapa keunggulan, diantaranya adalah sebagai berikut: Model-model latihannya sangat bervariasi, sehingga diharapkan tidak menimbulkan kebosanan ketika melakukan kegiatan ekstrakurikuler, Model-model latihan ini sangat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mencetak gol, karena model-model latihannya menarik dan menyenangkan, sehingga dapat menumbuhkan motivasi siswa ekstrakurikuler.
2. Dari data uji kelompok kecil dapat disimpulkan bahwa pada aspek kemudahan memperoleh persentase 87,5% , sedangkan dari aspek kemenarikan memperoleh persentase 83,59%. Berdasarkan dari analisis data pada uji coba kelompok kecil diatas dapat tarik kesimpulan bahwa penggunaan model-model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada siswa kelas VIII peserta ekstra kurikuler sepak bola di SMP Negeri 19 Malang dapat dilanjutkan untuk uji kelompok besar.
3. Dari data uji kelompok besar dapat disimpulkan bahwa pada aspek kemudahan memperoleh persentase 86,35%, sedangkan dari aspek kemenarikan memperoleh persentase 82,1%. Berdasarkan analisis data pada uji kelompok besar tersebut dapat tarik kesimpulan bahwa produk model-model latihan latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 untuk siswa ekstrakurikuler dapat menunjang prestasi serta menyenangkan.
4. Produk pengembangan ini adalah buku panduan model latihan sistem menyerang dan bertahan dengan menggunakan pola 3-5-2 pada sepak bola, yang dapat digunakan sebagai rujukan dalam

melakukan program latihan. Dalam memanfaatkannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi, usia, sarana dan prasarana, dan tingkat keterampilan pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andualem, G., Silassie, & Demena, T. (2016). A Study of Agility, Coordination and Speed As Related To Dribbling and Kicking Performance of Jimma, Woliso and Sebeta Town Male Football Players. *Journal of Physical Education Research*, 3(1), 47–55.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Baumgart, C. (2015). Effects of Static Stretching and Playing Soccer on Knee Laxity. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 0(0), 1–5.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, L., Manuel, F., Ivanova, M. O., & Mendes, R. (2013). Activity profiles of soccer players during the 2010 world cup. *Journal of Human Kinetics*, 3(8), 201–211.
- Effendi, A. R., Suhairi, M., & Rustanto, H. (2022). Efektivitas Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permaian Sepak Bola. *IJPESS Indonesian Journal of Physical Education and Sport*, 2(1), 34–43. <http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpess/article/view/221/144>
- Erfayliana. (2015). Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/terampil.v2i2.1299>
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hidayat, A., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2019). Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola Dalam Kompetisi AFF U-19 (Studi Analisis Terhadap Pemain Gelandang Timnas Indonesia U-19). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 25–28.
- Irawan, Angga Yudha., Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Kusuma, I. D. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Sepak Bola Melalui Model Pembelajaran Numbered Head Together (NHT) dan Media Audio Visual. *Jurnal Sportif*, 4(1), 73–86.
- Prasetyo, B., Giartama., Victorian, A.R., Bayud, W. I. (2022). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Pada Atlet Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 7(2), 62–68. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11235>
- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan

- Mawashi Geri Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11–16.
- Rahman, T. & H. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan*. CV. Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. UNP Press.
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Sportif*, 4(2), 248–263.
- Wijaya, B.R., Usra, M., Flora, R., Iyakrus, I., Bayu, W. I., Iyakrus, I., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2021). Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 69–76. <https://doi.org/10.15294/JSCPE.V6I2.48062>