

Pengembangan Model Latihan Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola

M Maulana Yusuf¹, Fajar Ari Widiyatmoko², Danang Aji Setyawan³

email: my2911534@gmail.com, fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id, danangajisetawan@upgris.ac.id

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The research conducted is intended as a method for developing a book product of soccer training models using a game approach, and can be used by coaches and readers with proper use. Research and Development is a method used in research as a step in creating new products and/or developing existing products. The steps to be used in the research adapted by Sugiyono's research which have been adjusted are as follows: (1) Identifying opportunities and problems, (2) Data collection, (3) Designing and manufacturing the first product, (4) Product validity, (5) Rework, (6) Finished products, (7) testing the product. In the results of the research aimed at developing product models of soccer training using games, which are arranged in a medium to become a book, it can be used as a training medium that is easy to teach and can be applied in training sessions. Closed and open questionnaires were used as the research instrument. The results obtained in the validation questionnaire for football material experts obtained a percentage of 86% which was categorized as "very feasible" to use. The first trial of the product in the study obtained a percentage of 89% which was categorized as "very feasible" for use. The product to be produced is suitable for use in training sessions.

Keywords: *football, basic techniques, passing, training models.*

Abstrak

Penelitian yang dilakukan ditujukan sebagai metode dalam mengembangkan suatu produk buku model-model pelatihan sepakbola menggunakan pendekatan permainan, dan dapat digunakan oleh pelatih maupun pembaca dengan layak digunakan. *Research and Development* suatu metode yang digunakan dalam penelitian sebagai suatu langkah dalam menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada. Langkah – langkah yang akan digunakan dalam penelitian yang diadaptasi oleh penelitian sugiyono yang telah disesuaikan sebagai berikut: (1) Mengidentifikasi peluang dan permasalahan, (2) Pengumpulan data, (3) Merancang dan membuat produk pertama, (4) Kevalidan produk, (5) Pengerjaan ulang, (6) Produk yang sudah jadi, (7) menguji cobakan produk. Dalam hasil penelitaian yang ditujukan dalam pengembangan produk model-model latihan sepakbola yang menggunakan permainan, yang disusun dalam suatu media menjadi sebuah buku, dapat digunakan sebagai media pelatihan yang mudah diajarkan dan dapat diterapkan dalam sesi latihan. Angket tertutup dan terbuka digunakan sebagai instrument penelitian ini. Prolehan hasil pada angket validasi terhadap ahli materi sepakbola didapat presentase sebesar 86% yang dikategorikan “sangat layak” untuk digunakan. Uji coba pertama produk pada penelitian didapat presentase sebesar 89% yang termasuk dikategorikan “sangat layak” untuk digunakan. Produk yang akan dihasilkan layak untuk digunakan dalam sesi latihan.

Kata kunci: sepak bola, teknik dasar, passing, model latihan.

PENDAHULUAN

Olahraga didefinisikan sebagai segala suatu kegiatan yang sistematis dapat sebagai pendorong, pembina serta media dalam mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan *social*. Dalam kegiatan olahraga suatu subyek atau kelompok terlibat langsung kedalam kegiatan tersebut (Takudung, 2012).

Seperti yang kita tau cabang olahraga ini sangat populer dikalangan dan banyak diminati, sepakbola sudah dikenal dinegara manapun termasuk dinegara Indonesia. Bahkan jenis olahraga ini mendapat simpati di berbagai kalangan masyarakat, di semua tingkat daerah, nasional maupun internasional, dari segi umur anak kecil, orang dewasa maupun laki-laki atau perempuan, menyukai cabang olahraga ini. Hal tersebut menyebabkan permainan jenis ini memiliki peminat yang meningkat dari tahun ketahun (Pieter Pelamonia & Putra Hutapea, 2020).

Teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebagai berikut: passing, kontrol, shooting, heading dan dribbling. Akan tetapi, permainan sepakbola memiliki beberapa teknik khusus yang sangat menonjol khususnya pada passing dan shooting (Lazuardi, 2019). Teknik Passing merupakan usaha seorang pemain untuk memindahkan bola kesatu pemain atau dari posisi A ke B dengan melakukan tendangan menggunakan kaki kanan ataupun kiri. Pemain sepakbola yang tidak bisa menguasai teknik dasar passing dengan benar, seorang pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang profesional dan handal (Soniawan, 2018)

Latihan bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kemampuan para pemain sepakbola, dengan adanya kemampuan tersebut maka seorang pemaian akan berkembang. Pelatih biasanya akan memberi sesi latihan kepada pemainnya dan setelah melakukan sesi latihan pelatih akan mengevaluasi suatu dampak hasil dari sesi latihan yang sudah dilakukan kepada pemain keberhasilan dan tidak dalam meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan dasar sepakbola seorang pemian (Putranto & Andriadi, 2019)

Model latihan drill yang dilakukan pelatih saat latihan membuat atlet merasa bosan dan kurang fokus dalam mengikuti sesi latihan. oleh sebab itu rata – rata atlet kurang menguasai teknik dasar sepakbola dari model latihan drill yang digunakan pelatih. Dari segi pemain yang kurang dalam

menguasai teknik sepakbola. Harapannya penelitian ini dapat memperbaiki hasil latihan menjadi baik dalam permainan sepakbola (Firmana, 2018)

Oleh sebab itu model latihan drill yang digunakan diubah dengan model latihan yang baru. Seperti menggunakan metode latihan berbasis permainan sehingga atlet tidak merasa bosan dalam mengikuti sesi latihan dan atlet dapat menguasai teknik dasar lebih baik (Muhammad Sidik et al., 2021)

Berdasarkan uraian diatas, bahwa sebagai peneliti ingin ketertarikannya melakukan suatu pengkajian. Dalam penelitian ini peneliti ingin melakukan Pengembangan “model-model latihan sepakbola berbasis permainan untuk meningkatkan teknik passing”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dasar para atlet dan model latihan yang dapat diterapkan pada saat latihan sepakbola manapun untuk dapat meningkatkan kemampuan dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode penelitian pengembangan dan sering disebut dengan penelitian (R&D). Penelitian pengembangan merupakan metode penelitian yang dilakukan untuk mengembangkan produk atau membuat produk baru, lalu diuji secara sistematis dan dilakukan evaluasi lalu disaring di lapangan sehingga dapat terpenuhi standar yang sama dalam hal efisiensi, kualitas atau akurasi. (Pujiyanto et al., 2020)

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Bahari dan SSB Dikpora Weleri dengan cara penelitian terjuan secara langsung di lapangan. Dengan melatih sejumlah atlet 19 dan 21 orang atlet dari kedua SSB tersebut. Data yang digunakan untuk penelitian ini merupakan data dari kuesioner yang nantinya akan diisi oleh responden.

Kuesioner yang digunakan dalam instrumen penelitian perkembangan ini. Menurut (Semarang, 2021), kuesioner adalah teknik pengumpulan data dimana responden diberikan pertanyaan tertulis. Kuesioner tersebut berupa pertanyaan-pernyataan yang diberikan tertutup maupun terbuka. Dalam suatu penelitian untuk mengembangkan buku model pelatihan sepak bola berbasis permainan, kuesioner tertutup dan terbuka digunakan dalam evaluasi, dengan kolom yang berisi saran dan

kesimpulan evaluator pada halaman berikutnya. (Soleh Fudin et al., 2020)

Teknik analisis data yang akan digunakan sebagai menguji angket keseluruhan instrumen yang digunakan skala Likert, validator mendapatkan lima kemungkinan jawaban yang setiap jawaban memiliki nilai berbeda. Poin akan menggambarkan reaksi responden dari segi negatif ke segi positif. Jawaban netral dapat dihilangkan dan untuk melihat sikap dan pendapat responden tentang survei yang sudah diberikan serta untuk menghindari suatu kesalahan metode skala likert yaitu berat sebelah. skala Likert sebagai berikut:

$$P_s = \frac{S}{N} \times 100\%$$

Penjelasan :

P_s = Presentase Ideal

S = Jumlah Komponen Hasil Penelitian

N = Jumlah Sampel

Tabel.1 Kategori

Nilai rata-rata (%)	Katategori
0% - 25%	Tidak Layak
26% - 50%	Kurang Layak
51% - 75%	Layak
76% - 100%	Sangat Layak

Pengembangan produk ini berupa media buku “model latihan sepakbola dengan berbasis permainan untuk meningkatkan passing” dikatakan layak digunakan apabila skor rata-rata > 50%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jawaban terhadap rumusan masalah

Pengembangan model pelatihan “Buku Model Pelatihan Berbasis Permainan” ini divalidator oleh ahli dalam bidangnya ialah ahli materi dalam sepak bola serta seorang dosen ahli materi. Penilaian oleh sejumlah ahli menghasilkan validasi ahli terhadap materi, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Table. 2 Uji Coba Sampel

No	Aspek Dinilai	Jumlah Penilaian	Nilai Kriterion	Presentase	Kriteria
1.	Kelayakan Isi	151	175	86%	Sangat Layak
Jumlah		151	175	86%	Sangat Layak

Pada tabel di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa nilai yang sudah dinilai yakni 151 atas 175 nilai tertinggi dan persentasenya adalah 86%, yang persentasenya termasuk dalam kriteria “sangat layak” untuk digunakan. Sesudah dilakukan penilaian dari ahli materi maka versi produk yang dibuat berdasarkan beberapa ciri berserta saran dari ahli maka buku “Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Permainan” dapat dicoba. Eksperimen penelitian ini dilakukan di SSB Bahari dan SSB Dikpora Weleri dengan jumlah subjek 19 dan 21 atlet. Hasil pengujian yang didapat yakni sebagai berikut:

Table. 3 Uji Coba Sampel

No	Aspek Dinilai	SSB	Nilai Hitung	Nilai Kriterion	Presentase	Kategori
1.	Kelayakan Isi	Bahari	499	570	87%	Sangat Layak
2	Kelayakan Isi	Dikpora Weleri	576	630	91%	Sangat Layak
Jumlah			1075	1200	89%	Sangat Layak

Dari tabel diatas, hasil uji coba awal dan utama yang dilakukan kepada dua SSB untuk menilai buku menunjukkan aspek kelayakan isi mendapatkan skor 499 dan 576 dari skor maksimal

570 dan 630. Dengan presentase 87% dan 91% dimana kategori tersebut dinyatakan “sangat layak”. Produk buku tersebut memiliki skor total 1075 dari skor maksimal 1200 untuk evaluasi studi kelayakan, dengan persentase 89% menyatakan kategori “sangat layak” untuk digunakan.

Uji coba lapangan awal

Uji yang dilakukan pertama dilaksanakan di SSB Bahari serta total 19 atlet sebagai subjek uji. Hasil percobaan produk buku “Model-model Latihan Permainan” dilakukan seperti tabel dibawah ini:

Table. 4 Uji Coba Lapangan Awal

No	Aspek Dinilai	SSB	Nilai Hitung	Nilai Kriterion	Presentase	Kriteria
1.	Kelayakan Isi	Bahari	499	570	87%	Sangat Layak

Oleh karena itu tabel di atas, mendapat hasil uji lapangan awal yang dilaksanakan di SSB Bahari untuk menilai buku menunjukkan bahwa aspek kelayakan isi mencapai 499 dari skor maksimal 570 dengan kriteria presentase sebesar 87%, dengan kriteria “sangat layak”.

Uji coba lapangan utama

Uji coba produk yang dilakukan lapangan utama, penelitian ini dilaksanakan di SSB Dikpora Weleri dengan total 21 atlet sebagai uji coba. Hasil tes produk buku model-model latihan sepak bola berbasis permainan seperti tabel dibawah ini:

Table. 5 Uji Coba Lapangan Utama

No	Aspek Dinilai	SSB	Nilai Hitung	Nilai Kriterion	Presentase	Kategori
1	Kelayakan Isi	Dikpora Weleri	576	630	91%	Sangat Layak

Dari pernyataan tabel di atas, maka mendapatkan nilai uji lapangan utama yang dilakukan di SSB Dikpora Weleri, responden menilai “Model Latihan Sepakbola Berbasis Permainan” menunjukkan

bahwa kriteria kelayakan isi mendapat nilai 576 dari nilai maksimal 630. Persentase 91% maka kategori “sangat layak” untuk digunakan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dikembangkan berupa produk Buku “Model Latihan Sepak Bola menggunakan Permainan Untuk Meningkatkan Passing” ini dirancang dan dibuat sesuai permintaan untuk menjadi acuan buat kepelatih sebagai pembuatan suatu program pelatihan memakai metode permainan dikarena atlet makin senang untuk latihan. Prodak pertama dari percobaan ini adalah buku kepelatihan sepak bola menggunakan permainan untuk meningkatkan passing. Proses produksi prodak ini yang melalui tahapan proses penelitian mengembangkan. Tahapan pengembangannya adalah :1) mengenali suatu peluang dan permasalahan, 2) pengumpulan informasi, 3) merancang serta membangun prodak dasar, 4) memvalidasi produk, 5) merevisinya, 6) prodak akhir, 7) menguji produk. Serata Prodak ini kemudian dikembangkan lebih lanjut dan diedit menggunakan (MW), sesudah produk asli dibuat prodak selanjutnya divalidasi beserta disarankan oleh seorang ahli materi sepak bola.

Penelitian yang dikembangkan berupa produk buku model latihan sepak bola menggunakan permainan untuk meningkatkan passing ini berupa pengembang berlandasan bimbingan dengan para ahli sepakbola. Buku yang ditulis menggunakan bahasa Indonesia untuk para pelatih dan serta pembaca. Penjelasan tentang model menggambarkan menggunakan berbagai alat serta model permainan, total ada 7 model untuk membantu pengguna dalam kepentingan pengajar dalam perancangan suatu rencana kepelatihan sepak bola. Sesudah prodak dibuat, maka prodak melalui fase pemvalidasian oleh para ahli sepak bola. Hasil validasi materi menunjukkan skor 86% yang merupakan tergolong dalam kriteria “sangat layak” untuk digunakan. beserta juga akan memperoleh saran dengan menambahkan tiruan cara menggunakan setiap alat, dll.

Eksperimen buku “Model Pelatihan Sepak Bola Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Permainan Passing” dilakukan pada 40 subjek dengan kondisi SSB Bahari dan SSB Dikpora Weleri. Produk ini mencapai kinerja 87% pada pengujian pertama, kinerja 91% pada pengujian utama, setelah itu kinerja rata-rata 89% terbilang dalam kriteria "sangat layak" untuk digunakan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dikembangkan berupa produk Buku “Model Latihan Sepak Bola menggunakan Permainan Untuk Meningkatkan Passing” ini dirancang dan dibuat sesuai permintaan untuk menjadi acuan buat kepelatih sebagai pembuatan suatu program pelatihan memakai metode permainan dikarena atlet makin senang untuk latihan. Prodak pertama dari percobaan ini adalah buku kepelatihan sepak bola menggunakan permainan untuk meningkatkan passing. Proses produksi prodak ini yang melalui tahapan proses penelitian mengembangkan. Tahapan pengembangannya adalah :1) mengenali suatu peluang dan permasalahan, 2) pengumpulan informasi, 3) merancang serta membangun prodak dasar, 4) memvalidasi produk, 5) merevisinya, 6) prodak akhir, 7) menguji produk. Serata Prodak ini kemudian dikembangkan lebih lanjut dan diedit menggunakan (MW), sesudah produk asli dibuat prodak selanjutnya divalidasi beserta disarankan oleh seorang ahli materi sepak bola.

Penelitian yang dikembangkan berupa produk buku model latihan sepak bola menggunakan permainan untuk meningkatkan passing ini berupa pengembang berlandasan bimbingan dengan para ahli sepakbola. Buku yang ditulis menggunakan bahasa Indonesia untuk para pelatih dan serta pembaca. Penjelasan tentang model menggambarkan menggunakan berbagai alat serta model permainan, total ada 7 model untuk membantu pengguna dalam kepentingan pengajar dalam perancangan suatu rencana kepelatihan sepak bola. Sesudah prodak dibuat, maka prodak melalui fase pemvalidasian oleh para ahli sepak bola. Hasil validasi materi menunjukkan skor 86% yang merupakan tergolong dalam kriteria “sangat layak” untuk digunakan. beserta juga akan memperoleh saran dengan menambahkan tiruan cara menggunakan setiap alat, dll.

Eksperimen buku “Model Pelatihan Sepak Bola Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Permainan Passing” dilakukan pada 40 subjek dengan kondisi SSB Bahari dan SSB Dikpora Weleri. Produk ini mencapai kinerja 87% pada pengujian pertama, kinerja 91% pada pengujian utama, setelah itu kinerja rata-rata 89% terbilang dalam kriteria "sangat layak" untuk digunakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut dari hasil penelitian yang dikembangkan buku latihan sepak bola menggunakan permainan untuk meningkatkan passing, maka ditarik kesimpulan produk berdasarkan pernyataan penelitian dan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Hasil yang didapat dari penelitian yang dilakukan berbentuk prodak buku model-model pelatihan meningkatkan passing sepak bola sebanyak 32 halaman yang meliputi materi, model latihan sepak bola, perlengkapan latihan dan model latihan sepak bola sebanyak 7 model.
2. Model pelatihan sepak bola berbasis permainan untuk meningkatkan passing buku dikriteriakan layak. Factor ini ditunjukkan berupa hasil pemvalidasian oleh para ahli sebesar 86% masuk kedalam kriteria “Sangat layak”.
3. Buku model-model latihan sepak bola menggunakan permainan untuk dapat meningkatkan passing ternyata sangat berguna. Hal ini ditunjukkan pada hasil responden pengujian lapangan pertama dan pengujia lapangan utama yang menilai kelayakan SSB Bahari 87% SSB Dikpora Weleri sebesar 91%, beserta rerata nilai total 89% maka tergolong kedalam kreteria “sangat layak” apabila untuk digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Firmana, I. (2018). JUARA : Jurnal Olahraga. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2).
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Lazuardi, M. (2019). *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN COOPERATIVE LEARNING TYPE TWO STAY TWO STRAY TERHADAP HASIL DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS XI AV SMK NEGERI 5 SURABAYA*. 05, 9–14.
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67.
<https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Nomor, V. (2021). *Pendas : Primary Education Journal*. 2, 136–146.
- Pieter Pelamonia, S., & Putra Hutapea, A. (2020). Pengaruh Latihan Passing 5, 10, 15 Meter Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 3(2), 103–109.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2962>

- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 67–73.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>
- Putranto, D., & Andriadi, A. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 73. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9514>
- Semarang, U. P. (2021). *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah Android*. 1, 34–44.
- Soleh Fudin, M., Studi Pendidikan Jasmani, P., PGRI Trenggalek, S., Septa Pratama, R., Kunci, K., Permainan Gagali, M., & Permainan Sepak Bola, P. (2020). ISSN : (Online) Volume 1 Nomor 1, Edisi Desember 2020 Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Trenggalek Pengembangan Model Permainan Sepakbola Gagali Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola. *Jurnal Penjaga*, 1.
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.
- Takudung, J. (2012). Model Latihan Passing (Wp) Permainan Sepakbola. *Sport Science & Education Journal*, 2(1), 43–48.
<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- (Nomor, 2021)