

Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Dribbling* Sepak Bola Berbasis

Bermain

Ahmad Atiq

ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id

Universitas Tanjungpura

Abstrak

Football is a sport that can create togetherness without looking at the background characteristics (1) through cooperation and cohesiveness in playing and providing exceptionally large and good values (2) as well as influencing to achieve a noble cultural victory to become a human being who good, empathetic and responsible to anyone. soccer is growing rapidly from Sabang to Merauke which empties into small clubs in the form of football schools in the process of training programs that are mass, lateral, junior, youth and senior, training in basic football techniques becomes an important role to become an integral part of played, one of which is the basic technique of football dribbling that aims to be able to get closer and make changes in the direction of attack and defense methods to develop products in the form of a basic training technique in soccer heading using borg and gall with ten stages of technique, this research sample is tested by undip semarang soccer school as a small group test with a total of 20 athletes, and the Djarum kudu soccer school as a large group test of 51 athletes as well as an effectiveness test of 20 athletes with those that have been carried out from January to March 2017. The dribbling instruments are modified for beginner athletes and validated by experts at au soccer expert with the result that after conducting preliminary research it was validated by experts who started from 35 variations of the 5 dribbling training model fall into 30 variations of the dribbling training model for beginner athletes aged 8-12 years, and conducted based on the table above that the average value the average test result is 14.8470 and after treatment is 14.6210. The test results show an increase in dribbling results so that the conclusions from the development of the training model of basic soccer dribbling techniques based on playing for beginners can be accepted according to the character of players aged 8-12 years.

Keywords: Model Development of Basic Dribbling Technique Training Techniques, Playing

Pendahuluan

Sepak bola merupakan alat komunikasi untuk saling mengenal baik itu usia pemula, usia dini, usia remaja, usia junior dan usia senior yang secara langsung berhadapan yang terdiri dari pemain berposisi kiper, belakang, tengah dan depan didampingi oleh pelatih diluar lapangan dan di pimpin langsung oleh wasit ketika permainan dimulai, sepak bola juga tidak kalah pentingnya adalah olahraga yang bisa menyatukan keberagaman antar umat yang beragama, antar budaya, antar suku dan antar bernegara karena sepak bola sendiri terlahir dan berkembang melalui pertandingan baik semi kompetisi maupun kompetisi yang diadakan oleh fifa, dan federasi sepak bola di setiap Negara masing – masing, sepak bola selalu memunculkan suasana yang senang, riang dan membuat cerita yang indah disetiap perjalanannya baik untuk usia berapapun hingga sampai saat ini sepak bola tidak pernah lelah dan melahirkan pemain yang handal melalui sebuah kemampuan untuk bisa maju dan berkembang bagi setiap pemain , didalam sepak bola yang dimainkan pemain memerlukan kemampuan yang didominasi oleh tehnik dasar, fisik, mental dan taktik, namun yang perlu digaris bawahi khususnya tehnik dasar sepak bola dimana keseluruhan tehnik sangat berpengaruh untuk meraih sebuah kemenangan, kemampuan tehnik ini salah satunya adalah heading bola yang harus dilakukan oleh setiap pemain pada saat latihan maupun pertandingan, heading sebenarnya gerakan tehnik yang sangat mudah dilakukan oleh pemain atau atlet pada umumnya namun yang terjadi sebuah kejanggalan pada saat membuang bola dengan posisi belakang harusnya keatas namun sebaliknya, ketika di tengah para pemain sulit melakukan duel heading apalagi ketika pemain depan berpeluang untuk mencetak goal dengan posisi heading untuk itu pelatih harus memberikan variasi disetiap setiap latihan secara bertahap, dan terprogram, dan terarah dengan pola sederhana, disini untuk atlet pemula yang baru menginjak usia 8-12 tahun yang sebenarnya dunianya adalah bermain maka hal tersebut cocok untuk diberikan dan di latih oleh pelatih secara langsung dengan materi tehnik dasar sepak bola heading yang sesuai karakteristik atlet pemula yang sedang dalam tumbuh dan berkembang, bermain merupakan wujud langsung bahwa anak bisa menerima dan melakukan sehingga mengalami respek langsung untuk senang, gembira dan terpola secara psikologi,

Kajian Pustaka

1. Latihan Teknik Dasar Sepak bola

Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang di lakukan atlet. Dalam melakukan latihan teknik bempa menyarankan supaya tidak menggunakan model atau contoh teknik elit atlet, karena teknik mereka mungkin secara fisiologis tidak memenuhi syarat biomekanik, maka di sini disarankan menggunakan model yang dapat diterima oleh atlet yakni model yang sesuai beo-mekanik dan fisiologis atlet. sedangkan Tangkudung menjelaskan identifikasi tipe ketrampilan yang dibutuhkan dalam melatih teknik. Beberapa pendapat diatas ditarik sebuah kesimpulan bahwa dalam sebuah cabang olahraga seorang pemain atau atlet harus mampu menguasai teknik yang baik dan benar agar dapat mengubah posisi sesuai dengan kondidsi yang sebenarnya, untuk dapat

menguasai terknik yang baik dan benar maka atlet harus berlatih teknik sedemikian rupa dengan menyesuaikan potensi yang dimilikinya baik secara fisiologis maupun secara biomekaniknya.

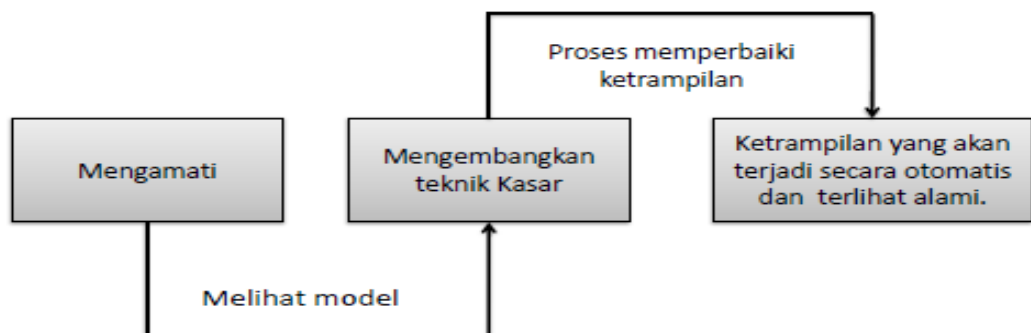
Latihan teknik memiliki klasifikasi yang berbeda antara teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi, berikut ini penjelasannya:

Gambar 1.
Macam-Macam Klasifikasi dalam Teknik



Bersadarkan klasifikasi latihan teknik di atas maka, dapat dipahami bahwa dalam melakukan setiap latihan teknik haruslah melalui beberapa tahap mulai dari yang mudah sampai ke tingkat tinggi, merujuk dari teori tersebut maka dalam penelitian ini akan dilakukan proses sedemikian rupa sehingga dalam pelatihan dasar tenis lapangan akan menggunakan tahapan-tahapan seperti di atas. Proses Latihan Teknik Saat latihan teknik dapat dipastikan tujuan akhirnya terletak pada hasil gerak otomatisasi, dalam latihan agar terjadi gerak otomatisasi maka perlunya beberapa proses yang harus di lalui, menurut Rusdianti & Setyo Budiwanto latihan tekni harus melalui beberapa proses yang dapat dilihat pada bagan di lembaran berikutnya.

Gambar 2
Tahap Latihan



A. Teknik dasar sepak bola

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah mengumpan, menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), umpan panjang, gerakan dan ruang, melindungi bola, membelok, tendangan *volley*, menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), *tackling*, *shooting* dan menjaga gawang (*goal keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, menggiring, menyundul dan *shooting* dalam Bermain sepak bola.

c. Teknik Dasar Menggiring (*Dribbling*)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, menggiring bola berarti membawa lari bola dengan menggunakan kaki. Pada saat menggiring bola, Gunakan kaki bagian dalam atau luar untuk mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat yang tepat dan menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan ke depan. Kedua lengan rileks agak terentang. Waktu menggiring dilakukan dengan membuka pergelangan kaki keluar, sehingga bola disentuh dengan kaki bagian dalam. Dorong bola ke arah depan, tumpuan berat badan pada kaki yang tidak menggiring.

Gambar 3
Dribble Bola



Sumber: Danny Mielke, *Dasar-dasar Sepak Bola*
(Bandung: Pakar Raya 2007), h.5

Teknik dasar mendribel bola bisa juga dilakukan dengan bola diam dan pemainnya bergerak baik dengan kaki bagian kanan atau kiri baik bagian luar dan dalam dengan situasi yang berbeda baik datangnya bola dari samping kanan atau kiri, dan menentukan, mendribel bola juga bisa dilakukan pemain yang diam dan bolanya yang bergerak seolah olah datang, dan yang terakhir bahwa pemain bergerak dan bolanya juga sama bergerak untuk mencari tempat yang kosong dan pemain yang bergerak guna untuk memberikan *passing*

Metodologi

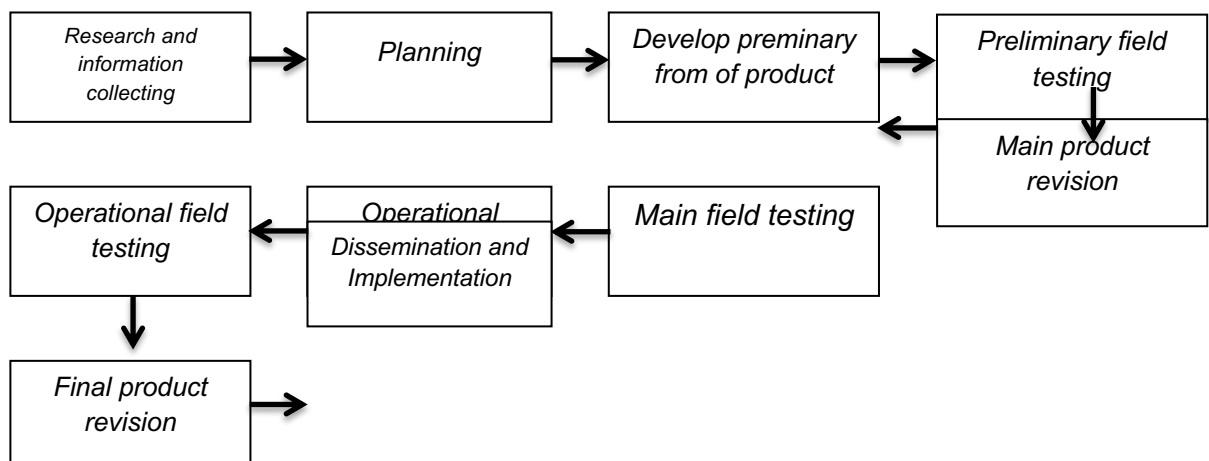
1. Model Pengembangan Borg and Gall

Deskripsi tentang prosedur dan langkah-langkah penelitian pengembangan sudah banyak dikembangkan. Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk, dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembang sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validitas. Dengan demikian, konsep penelitian pengembangan lebih dapat diartikan sebagai upaya pengembangan yang sekaligus disertai dengan upaya validitasnya.

Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan Borg & Gall sebagai berikut :

- 1) *Research and information collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop preliminary from of product*, 4) *Preliminary field testing*, 5) *Main product revision*, 6) *Main field testing*, 7). *Operational product revision*, 8) *Operational field testing*, 9) *Final product revision*, dan 10) *Dissemination and Implementation*
- Atau dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar di bawah ini

Gambar 4
Instructional Design R and D



Sumber: *Walter R. Borg and Meredith D. Gall, Educational Research: An Introduction, 4th Edition. (New York: Longman Inc., 1983)*

2. Populasi, sampel tempat penelitian dan waktu penelitian
 - a. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepak bola undip semarang sebagai uji klompok kecil dan sekolah sepak bola Djarum kudus sebagai uji klompok besar dan sekaligus uji efektifitasnya
 - b. Sampel penelitian ini berjumlah 20 atlet pemula yang usianya diantara 8-12 tahun di sekolah sepak bola undip sebagai uji klompok kecil dan 51 atlet pemula yang usianya diantara 8- 12 tahun di sekolah sepak bola Djarum kudus sebagai uji klompok besar sekaligus uji efektifitasnya berjumlah 20 atlet
 - c. Waktu penelitian dilakukan pada bulan januari sampai bulan maret 2017 di lapangan sepak bola undip semarang dan lapangan sepak bola Djarum kudus

Hasil penenlitian

Hasil penenlitian ini merupakan hasil dari tahapan yang sudah dilakukan oleh penenliti mengikuti tahapan – tahapan yang sesuai dengan prosedur yang di inginkan dimana penenliti melakukan hasil penenlitian pendahuluan dengan menyebarkan angket oleh para pelatih yang bertugas di sekolah sepak bola diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Hasil Analisis Kebutuhan Pentingnya Model Latihan Untuk Atlet Pemula

Pada tabel 4.1 akan disajikan data hasil analisis kebutuhan model latihan teknik dasar sepak bola untuk atlet pemula usia 8-12 tahun di sekolah sepak bola yang berupa penyebaran angket yang berisi 51 pertanyaan kepada 20 pelatih sepak bola di 3 kabupaten dan 1 kota yang berada di Jawa Tengah selama menjadi pelatih sekolah sepak bola. Sebagaimana tabel 4.1 di bawah ini:

Tabel 1
Hasil Penelitian Pendahuluan Kepada Pelatih

No	Nama SSB	Usia	Nilai Skor	Klasifikasi
1.	SSB KELET	12	84	Cukup
2.	LPSB BINA INTI BANDUNG RESO	12	96	Cukup
3.	SSB PUTRA WELAHAN	12	92	Cukup
4.	LPSB PUTRA KURYA	12	94	Cukup
5.	SSB PERSEKAR	12	92	Cukup
6.	SSB PUTRA LAKSANA	12	94	Cukup
7.	SSB BINA PUTRA	12	100	Cukup
8.	SSB BINA PUTRA WSB	12	95	Cukup
9.	SSB GARUDA HIJAU	12	100	Cukup
10.	SSB BINA PUTRA WONOSOBO	12	82	Kurang
11.	SSB BINA PUTRA	12	99	Cukup
12.	SSB PERSIGALA GARUNG KUDUS	12	93	Cukup
13.	LSSB DJARUM	12	95	Cukup

14.	SSB PARKID PUTRA	12	99	Cukup
15.	SSB PESIANGGA GAULON	12	102	Cukup
16.	SSB UNDIP SEMARANG	12	88	Cukup
17.	SSB TUGU MUDA SEMARANG	12	55	Kurang sekali
18.	SSB TERANG BANGSA SEMARANG	12	91	Cukup
19.	SSB PERSADA SEMARANG	12	105	Cukup
20.	SSB PANGUDHI LUHUR SEMARANG	12	91	Cukup

Dari hasil analisis sebagai penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 sampai 24 juli 2016 di 3 kabupaten yaitu Kudus, Jepara, Wonosobo dan 1 Kota Semarang yang berada di Jawa Tengah bahwa dari 20 pelatih sekolah sepak bola menunjukkan hasil sebagai berikut:

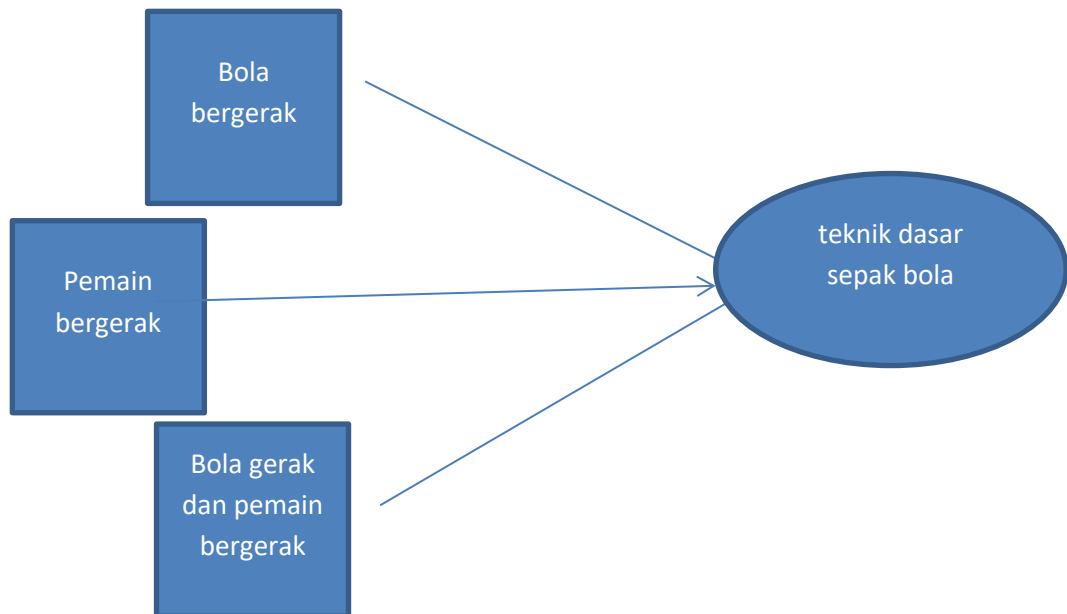
- a. Kriteria 18 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk dalam kategori cukup
- b. Kriteria 1 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk kategori kurang
- c. Kriteria 1 pelatih yang melatih di sekolah sepak bola masuk kategori kurang sekali

Artinya dari 20 pelatih yang melatih di beberapa sekolah sepak bola di 3 Kabupaten dan 1 kota yang ada di Jawa Tengah sangat memerlukan sebuah inovasi dan produk yang baru, yang diinginkan sebagai materi yang akan disampaikan untuk melatih kepada atlet yang berlatih yaitu pengembangan model latihan teknik dasar sepak bola berbasis bermain untuk atlet pemula.

2. tahap perencanaan model

Tahap perencanaan model dilakukan oleh peneliti sebelum uji skala kecil peneliti melakukan beberapa tahap dalam menyiapkan model yang didalamnya adalah materi – materi bermain untuk disampaikan kepada atlet pemula usia 8- 12 tahun yang berlatih di sekolah sepak bola dalam proses menyiapkannya tentu 1) peneliti berlatar belakang sebuah kebutuhan yang sudah dilakukan melalui penelitian kebutuhan, 2) hasil analisis bermain yang dikembangkan memiliki tahapan demi tahapan yang sempurna, 3) peneliti berfikir dan mengambil sebuah keputusan bentuk – bentuk latihan yang bermuara pada prinsip bermain

Gambar 5 desain pengembangan model



3. validasi ahli

dari uji validasi ahli yang berawal dari 36 variasi model latihan tehnik dasar dribbling kebanyakan gugur dan tidak sesuai dengan karakteristik atlet pemula yang berusaha 8- 12 tahun yaitu yang tinggal 25 variasi model latihan tehnik dasar dribbling sepak bola, dengan alasan bahwa variasi model yang dikembangkan banyak kesamaan yang hampir mirip ketika variasi tersebut dilakukan, variasi yang digunakan masih tergolong sulit, dan perlu adanya kematangan tehnik

4. instrumen tes

5. Tes menggiring bola (*Dribbling*)

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan (*dodging*)

Pelaksanaan tes:

Atlet (*testee*) berdiri di belakang garis tengah untuk tempat start dan finis bola menghadap ke arah yang harus ditempuh. Setelah pegambil waktu memberi aba-aba “MULAI”, Atlet (*testee*) segera menggiring bola dengan posisi piramida berhadapan dengan jarak 3 meter belok ke kanan dua kali lurus sepanjang 6 meter dan ke kanan 2 kali dan ke kanan. Jadi jalannya gerakan adalah sebagai berikut:

Atlet (*testee*) mulai menggiring bola melewati sebelah kanan rintangan ke 1 membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 2, membelok ke kanan ke 3 belok kiri dan ke 4 belok kiri lagi yang terletak pada garis finish. Setelah itu Atlet (*testee*) menyerahkan bolanya kepada pengetes di garis start.

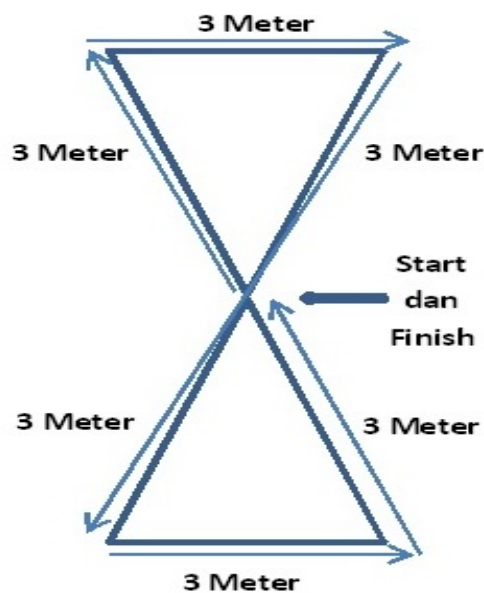
Pengambil waktu menjalankan stopwatchnya pada saat bola yang digiring lewat garis start, dan menghentikannya apabila Atlet (testee) dan bolanya sudah mencapai garis finish.

Pengawas mengawasi jalannya tes dan mencatat hasilnya. Apabila Atlet (testee) melakukan gerakan yang salah, pengawas segera memperingatkan. Atlet harus segera membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera meneruskan tes yang dilakukan.

Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai Atlet (testee) untuk menggiring bola dari start sampai finish, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Waktu yang dicatat sampai persepuluh detik.

Gambar 6 Tes *Dribbling*



Sumber:

Peneliti

Hasil penelitian

a. Deskriptif Statistik Tes *Dribbling*

Tabel 1
Hasil Paired Samples Statistics Pre Test dan Post Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_TEST	14,8470	20	1,41619	,31667
	POST_TEST	14,6210	20	,95307	,21311

Berdasarkan tabel di atas bahwa nilai rata-rata hasil tes *dribbling* untuk atlet pemula usia 8-12 tahun sedang sebelum diberikan latihan *dribbling* adalah 14,8470 dan setelah diberikan perlakuan adalah 14,6210. Hasil tes menunjukkan peningkatan hasil *dribbling* sehingga teknik dasar *dribbling* atlet meningkat.

Tabel 2
Hasil Paired Samples Correlation Pre Test dan Post Tes

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_TEST & POST_TEST	20	,921	,000

Berdasarkan hasil *ouput* tabel di atas bahwa koefisien korelasi gerak manipulatif sebelum dan sesudah diberikan model latihan *dribbling* dengan p-value $0.00 < 0.05$ jadi kesimpulannya ada hubungan yang signifikan.

Tabel 3
Hasil Paired Samples Correlation Pre Test dan Post Tes

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE_TEST - POST_TEST	,22600	,65473	,14640	-,08043	,53243	1,544	19	,139

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan menggunakan SPSS didapat Mean= 0,22600 menunjukkan selisih dari pre test dan post test, hasil t-hitung =

1,544 df = 19 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *dribbling*.

A. DAFTAR PUSATAKA

- Ahmad atiq, model latihan teknik dasar sepak bola, sidoharjo, zifatama
- Borg, Walter R. and Meredith D. Gall. (1983). Educational Research: An Introduction, 4th Edition. New York: Longman Inc.
- Clive Gifford, 2007 *Keterampilan Sepak Bola* (Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama
- Cosby S. Roger & Janet K. Sawyers. 1995), *Play In The Lives of Children*. Washington DC: NAEYC,
- Dwijawiyata, 2013 *Mari Bermain Bermain Kelompok untuk Anak* Yogyakarta: Kanisius
- Harsono. 1988 *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Tudor Bomp, G Gregory Haff, 2009 *Periodization Theory And Metodolgy Of Training*
- Tangkudung, J dan Puspitorini W. 2012 *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*, akarta: Cerdas Jaya,.
- Rusdianto & Setyo Bidiwanto. 2008 *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang
- Husdarta, 2009 *Manajemen pendidikan jasmani* (Bandung: Alfabeta),
- Mayke S. Tedjasaputra, 2007 *Bermain mainan dan Bermain* (Jakarta: Pt Gramedia
- Sue Docket & Marlyn Fleer. 2000 *Play & Pedagogy in Early Childhood – Bending the Rules*. Sidney: Harcourt