

MODEL LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA

Ramadhan Arifin, Herita Warni
JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Ramadhan.arifin@ulm.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam kegiatan melatih kelincahan pemain sepakbola, Penelitian ini menggunakan pengembangan metode penelitian Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian ini adalah 42 mahasiswa JPOK FKIP Unlam Banjarmasin Kalimantan Selatan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, studi dokumentasi, wawancara, dan tes. Analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Pengembangan model melalui uji coba terbatas, uji coba luas dan uji efektifitas. Efektivitas model latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa ini diuji statistik dengan uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = 13.976, db = 41 dan p-value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan kelincahan mahasiswa sebelum dan sesudah diberi model latihan kelincahan pada pemain sepakbola pada mahasiswa. Dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan (1) Model latihan kelincahan sepakbola dapat dikembangkan dan diterapkan dalam melatih kelincahan pemain sepakbola (2) Model latihan kelincahan efektif dapat meningkatkan kelincahan pada mahasiswa JPOK FKIP Unlam Banjarmasin Kalimantan Selatan.

Kata kunci: Model latihan, Kelincahan dan sepakbola

AGILITY TRAINING MODEL FOR FOOTBALL

Abstract

The purpose of the research is the development of new products which are used in activities exercising agility, soccer player. This research uses the development of method Research & Development (R & D) of Borg and Gall. Subjects in research this is 42 student of JPOK FKIP Unlam Banjarmasin in South Borneo. The technique of data collection is done by way of observation, study documentation, interviews, and tests. Data analysis was done qualitatively and quantitatively. Test the effectiveness of models of learning Basic movement long jump that was developed is a model football agility drills on a student who subsequently tested statistically significance difference with test with SPSS 16 can yield t-count = 13976, bb = 41 and p-value = $0.00 < 0.05$ which means there are a significant difference agility students before and after given a model exercise agility on a soccer player in college students. In this research can be drawn the conclusion (1) Model soccer agility drills can be developed and applied in the train the agility of a player (2) Model exercises agility effectively can increase agility on students of JPOK FKIP Unlam Banjarmasin South Borneo.

Keywords: Model Training, Agility, and Football

PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat, bahkan sering dijumpai sepakbola juga dimainkan oleh kalangan anak Sekolah dasar sampai masyarakat umum. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Dimana pembinaan tersebut melalui beberapa tahap mulai dari pembinaan teknik yang paling dasar sampai teknik yang lebih rumit.

Syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah penguasaan teknik dasar, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar dengan baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan permainan dengan baik. Teknik dasar dalam sepakbola meliputi teknik passing, control, dribbling, shooting, heading, dan lainnya. Selain teknik dasar dalam bermain sepakbola kondisi fisik adalah hal yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Adapun komponen kondisi fisik penunjang dalam bermain sepakbola yaitu kecepatan (speed); ketepatan (accuracy); kekuatan (strength); kelentukan (flexibility); kelincihan (agility); keseimbangan (balance); daya tahan (endurance) dan koordinasi (coordination). Seorang pemain sepakbola yang bagus harus memiliki teknik dan komponen tersebut agar permasalahan di lapangan dapat teratasi.

Kelincihan pada dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. kelincihan sangat memiliki peran penting dalam bermain sepakbola seperti dikatakan Johansyah "kelincihan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi dalam berbagai olahraga (Johansyah, 2013: 96) Salah satunya dalam bermain sepakbola. Selain itu menurut Widiastuti (2015: 137) mengatakan kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan

gerakan lainnya. Jadi orang yang mempunyai kelincihan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak cepat dengan mudah dan dapat bergerak dengan cepat ke segala arah. Dari dua kutipan di atas bahwa pentingnya kelincihan dalam kondisi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

Masalah kondisi fisik yang sering terjadi dalam keterampilan bermain sepakbola khususnya gerak kelincihan bahwa masih minimnya pengetahuan melatih kelincihan. Pengetahuan tentang faktor-faktor tentang peningkatan kelincihan. Seorang pelatih harus tahu bagaimana melatih kelincihan dengan menentukan model latihan yang dituangkan dalam program yang akan membantu pencapaian hasil latihan kelincihan tersebut. Hal lain yang sering terjadi adalah kelincihan dilakukan tanpa adanya dukungan dari daya ledak otot tungkai dan kecepatan seorang atlet sepakbola.

Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Seperti dikemukakan oleh James Tangkudung yaitu seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi di dalam menyajikan program dalam latihan (Tangkudung, 2012: 60)

Hal ini menjadi sebuah masalah yang bagi peneliti tentang bagaimana meningkatkan kelincihan pemain sepakbola tersebut dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan. Pengembangan model latihan kelincihan dalam sepakbola yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu pengembangan model latihan yang saat ini berupa model latihan yang konvensional dan kurangnya variasi menjadi model-model latihan bervariasi dan menantang yang merupakan materi pengembangan dalam penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin membuat sebuah bentuk model latihan yaitu pengembangan model latihan agility pemain sepakbola pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan.

METODE

Penelitian dan pengembangan dalam latihan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan Research & Development (R &D) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Hasil akhir penelitian pengembangan ini adalah model latihan latihan kelincahan untuk pemain sepakbola ini akan menghasilkan produk berupa metode melatih yang lengkap dengan spesifikasi produknya sekaligus menguji keefektifan dari model latihan.

Karakteristik Model yang Dikembangkan

Karakteristik model yang dikembangkan dengan Perencanaan dan penyusunan dibuat agar dapat memberikat petunjuk dan tuntunan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya dalam melatih, perencanaan dan penyusunan model latihan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan sebuah program. Pengembangan model menggunakan berbagai variasi diantaranya dengan cara individu menggunakan alat cone, garis segitiga dan ledder .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bahwa ada 50 bentuk model latihan yang telah dikembangkan, Berdasarkan uji ahli yang dilakukan tentang model latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa variasi latihan 17, 23, 31, 33 dan 46 merupakan model latihan yang tidak layak diberikan pada mahasiswa. (2) Untuk variasi latihan 33 dilihat memiliki tingkat kesulitan yang tinggi sehingga dapat

menyulitkan mahasiswa dalam melakukan gerakan, akan tetapi untuk dapat lebih meyakinkan lagi variasi ini akan dilihat efektifitas dan kelayakannya setelah ujicoba kelompok kecil. (3) Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dari 50 variasi latihan menyisakan 45 variasi latihan yang akan di ujicobakan pada tahap selanjutnya. (4) Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara jelas supaya mudah untuk dipahami

Tahap uji coba kelompok kecil pada mahasiswa JPOK FKIP Unlam Banjarbaru Angkatan 2013 kelas A yang berjumlah 15 orang. Model latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II.

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Pada dasarnya semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan anak dapat meningkat. (2) Pada saat melakukan uji coba kelompok kecil bahwa dari semua model harus diurut dari model latihan kelincahan yang mudah ke tingkat yang lebih sulit.

Setelah hasil pengembangan produk model latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa ini diujicobakan dalam jumlah kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 46 model latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 42 orang yang terdiri dari 4 kelas yaitu Kelas A, B1, B2 dan Kelas SD angkatan 2012 pada kampus Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Berdasarkan perolehan angka tes awal dan tes akhir bahwa model latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa dapat dan layak untuk digunakan dalam melatih kelincahan serta efektif untuk meningkatkan kelincahan mahasiswa. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal rata-rata kelincahan yang berjumlah 7.55 detik kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan kelincahan yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau post test untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data nilai rata-rata sebesar 7.05 detik, jadi model latihan kelincahan efektif untuk meningkatkan latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa .

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Model latihan kelincahan sepakbola dapat dikembangkan dan diterapkan dalam melatih kelincahan pemain sepakbola
2. Model latihan kelincahan efektif dapat meningkatkan kelincahan pada mahasiswa

SARAN

Model latihan kelincahan sepakbola pada mahasiswa dapat memberikan kontribusi yang positif dalam menunjang pencapaian tujuan dalam latihan, karena selain dapat meningkatkan kemampuan kelincahan, mahasiswa dapat termotivasi untuk melakukan suatu latihan dengan bervariasi. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan model latihan ini dapat pula diterapkan oleh pelatih-pelatih sepakbola untuk meningkatkan kelincahan atletnya.

Model ini dapat digunakan oleh pelatih-pelatih sepakbola dimana dalam penggunaannya

hendaknya memperhatikan situasi maupun kondisi baik lingkungan maupun anak yang akan diberikan model latihan. Sarana prasarana yang belum dapat ditemukan secara utuh juga menjadi pertimbangan dalam penerapan model latihan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Bruce Joyce, et al, *Model of Teaching*. Boston: Allyn and Bacon, 2009.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, Jakarta: Kemenpora, 2007.
- Sugiyono, *Motode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005
- Tangkudung. James, *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya: 2012.
- Tudor Bomp. *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York University, Champaign: Human Kinetics Books, 2009.
- Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction*, New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon. Boston, MA, 2009.