



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SASARAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* SEPAK BOLA

Dian Pujiyanto¹, Ari Sutisyana², Arwin³
^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
dianpujiyanto@unib.ac.id¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah model latihan *passing* berbasis permainan pada sepak bola. Metode menggunakan penelitian pengembangan, langkah dalam pelaksanaan mengacu pada tahap pengembangan dari *Borg and Gall*, yang diadaptasi menjadi 4 tahap pengembangan, yaitu; (1) Tahap studi pendahuluan, (2) tahap desain produk, (3) tahap uji coba dan revisi, (4) tahap implementasi pada mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu yang tidak memiliki dasar kecabangan olahraga sepak bola. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket, teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Produk penelitian berupa 3 model latihan, yaitu ; (1) *passing* rintangan teman berdiri statis, (2) *passing* rintangan teman dengan kaki bergerak buka-tutup, (3) *passing* secara aktif rintangan bergerak dengan kaki dibuka. Model ini divalidasi oleh 2 ahli yaitu dosen matakuliah sepak bola dan pelatih sepak bola. Hasil validasi ahli diperoleh rata-rata skor 32 dari total skor maksimal 40 atau 80%. Hasil uji lapangan yang dinilai oleh praktisi memperoleh skor 29 dari 40, atau 72,5%. Berdasarkan hasil validasi ahli dan praktisi maka pengembangan model latihan *passing* berbasis permainan dapat dinyatakan layak untuk meningkatkan kemampuan *passing*.

Kata Kunci : Pengembangan, Sasaran, Permainan, Sepak bola.

Abstract

This study aims to produce a passing practice model based on the playing approach. The method uses development research; the steps in implementation refer to the development stage of Borg and Gall. That adapted into four stages of development, namely; (1) Preliminary study stage, (2) product design stage, (3) trial and revision stage, (4) implementation phase in physical education students, FKIP, Bengkulu University who do not have the basis of football sports branching. Instruments using a questionnaire. Analysis techniques using descriptive statistics with percentages. The research product is in the form of 3 training models, namely; (1) passing obstacles friends stand static, (2) passing obstacles friends with legs moving open and close, (3) passing obstacles active moving with legs opened. This model validated by two experts, namely lecturers of soccer courses and soccer coaches. The results of expert validation obtained an average score of 32 out of a total maximum score of 40 or 80%. Field test results assessed by practitioners got a score of 29 out of 40 or 72,5%. Based on the results of validation by experts and practitioners, the development of a game-based passing exercise model can be declared feasible to improve passing ability.

Keywords: Development, Goals, Games, Soccer.

PENDAHULUAN

Lulusan Program Studi Pendidikan Jasmani diprogram untuk memiliki seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai guru dan dosen untuk melaksanakan tugas keprofesionalannya dalam mendidik peserta didik (Indonesia, 2014). Mahasiswa Pendidikan Jasmani diberi bekal untuk dapat mendidik peserta didik melalui aktifitas jasmani, seperti olahraga, bermain, aktifitas rekreasi, dalam proses perkuliahan mahasiswa diberikan bekal berbagai keterampilan olahraga dan mahasiswa wajib memiliki salah satu keahlian dalam bidang olahraga yang harus dikuasai. Keahlian dalam bidang olahraga yang dimaksud adalah mahasiswa memiliki keterampilan melatih atau membuat program latihan atau memiliki sertifikat perwasitan daerah.

Ketiga ketrampilan di atas minimal satu harus dikuasai oleh mahasiswa, sehingga setelah lulus mahasiswa benar-benar memiliki kompetensi. Berdasarkan hal ini maka program studi memberikan kewenangan pada dosen pengampu mata kuliah untuk memberikan kesempatan pada mahasiswa mengembangkan potensinya. Salah satu mata kuliah pengembangan adalah sepak bola, yang menjadi mata kuliah wajib, di dalam mata kuliah ini mahasiswa diberikan keterampilan bermain bola melalui penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepak bola, beberapa teknik dasar yang ada dalam sepak bola antara lain; *passing*, *dribbling*, *shooting* (Danny, 2007). Selain teknik tersebut mahasiswa diberikan keterampilan memimpin pertandingan sekaligus bagaimana cara-cara mengajar sepak bola kepada calon peserta didik.

Pada proses perkuliahan yang telah berlangsung pada semester sebelumnya terdapat beberapa mahasiswa yang memerlukan remedi dalam beberapa teknik yang ada dalam sepak bola. Berdasarkan hal ini maka dosen pengampu mata kuliah mengidentifikasi beberapa teknik sepak bola

masih sering harus diremedi oleh mahasiswa, yaitu (1) *Passing* atau mengoper, (2) menembak, dan (3) menyundul (Sneyers, 2007). Teknik mengoper berada di urutan pertama yang sering diremedi oleh mahasiswa, padahal teknik ini adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pesepak bola (Coaches, 2004), ketika pesepak bola mengoper tidak berhasil dengan baik, maka permainan tim menjadi kacau dan mudah direbut atau dikuasai oleh lawan, dan ini terjadi pada mahasiswa Pendidikan Jasmani yang tidak memiliki dasar kecabangan sepak bola. Mahasiswa dalam ujian sering gagal dalam melakukan *passing* ke arah sasaran yang ditentukan. Sehingga berdasarkan permasalahan ini maka dosen pengampu akan merubah model latihan mengoper yang sudah ada untuk merubah kelemahan-kelemahan yang ada pada model latihan sebelumnya.

Penelitian yang berkaitan dengan bentuk permainan untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola telah banyak dilakukan, salah satu penelitian dari (Rizky & Siregar, 2019), yang menyatakan melalui permainan modifikasi mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* anak sekolah sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya maka akan dikembangkan model latihan mengoper dengan memanfaatkan mahasiswa sebagai rintangan melalui aktifitas permainan. Pada model sebelumnya latihan hanya menggunakan *cone* sebagai rintangan dan dilakukan dengan cara berulang-ulang. Pada cara sebelumnya ternyata kegiatannya berjalan monoton dan kurang variasi sehingga hasil dari kegiatan pembelajaran masih belum memuaskan, maka perlu adanya perbaikan untuk membuat model latihan yang lebih menyenangkan, diharapkan pada masa yang akan datang dapat membuat hasil belajar mahasiswa menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka dikembangkan model latihan *passing* sepak bola secara menyenangkan dengan peralatan sederhana, sehingga dapat digunakan pada kondisi yang minim sarana prasarana untuk bermain sepak bola.

METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan sebuah produk, yaitu model latihan *passing* sepak bola berbasis permainan. Metode pengembangan merupakan metode penelitian untuk menghasilkan produk yang efektif digunakan oleh masyarakat (Borg, W.R., & Gall, 1990). (Mashud, James Tangkudung, 2018) mengadaptasi 10 langkah penelitian pengembangan menjadi 4 langkah pengembangan yang meliputi; (1) melakukan studi pendahuluan, melalui studi lapangan dan studi literature, (2) mendesain produk latihan *passing* berbasis permainan dengan meminta validasi ahli, (3) uji coba kecil dengan kelompok eksperimen 20 mahasiswa, validasi dari praktisi, revisi produk, (4) tahap implementasi pada kelompok lebih besar 60 mahasiswa, revisi produk akhir. Instrument penelitian berupa angket untuk menilai tingkat kelayakan produk digunakan, hasil penilaian dari praktisi. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan persentase, sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

\bar{X} = persentase siswa yang lulus

$\sum x_i$ = jumlah siswa yang lulus

n = jumlah siswa

(Insanisty & Pujianto, 2013)

Tabel 1. Tabel Kategori

	Deskriptif
80% - 100%	Model latihan sangat layak digunakan
60% - 79,99%	Model latihan layak digunakan
50% - 59,99%	Model latihan kurang layak digunakan dan perlu direvisi
0% - 49,99%	Model latihan tidak layak digunakan dan perlu direvisi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dapat dibagi dalam tiga tahap.

Pertama, tahap studi pendahuluan, berupa studi kasus di lapangan dan studi *literature*. Pada tahap studi lapangan ditemukan beberapa permasalahan dalam proses perkuliahan sepak bola pada materi *passing*, antara lain: (1) materi yang diberikan monoton sehingga mahasiswa menjadi cepat bosan, (2) pendekatan *drilling* yang ketat menyebabkan mahasiswa cenderung cepat lelah dan kurang termotivasi, (3) perlu sebuah model perkuliahan yang lebih menyenangkan untuk meningkatkan belajar mahasiswa, terutama materi *passing* sepak bola. Selanjutnya dilakukan studi *literature* untuk mengembangkan sebuah produk model latihan *passing* berbasis permainan dengan peralatan sederhana. Kegiatan studi *literature* berusaha menjembatani jurang pemisah antara kondisi harapan dengan kondisi kenyataan, mencari titik temu dimana persoalan dapat diselesaikan.

Kedua, tahap pengembangan produk bertujuan mengembangkan sebuah produk berupa model latihan *passing* sepak bola berbasis permainan dengan peralatan sederhana, dalam hal ini peralatan yang dimaksud adalah penggunaan teman sebagai rintangan, baik rintangan pasif maupun rintangan aktif.

Pada model pertama fokus bagaimana mahasiswa latihan mengoper ke arah teman dengan melalui rintangan teman yang berdiri

dengan posisi tungkai terbuka. Mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan setiap kelompok dibagi dua dan saling berhadapan, di tengah-tengah ada satu mahasiswa menjadi rintangan. Jarak awal antara rintangan dengan pemain adalah 1 meter, setiap selesai tugas 10 kali lancar *passing* sekali setuh maka jarak menjadi 2 meter. Adapun *draft* model yang dikembangkan sebagai berikut:

Tabel 2. Draft Model Latihan *Passing*.

Karakteristik Latihan	
Tujuan	Mengoper Bola ke teman dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki dengan melewati kaki teman yang berada ditengah.
Pengaturan Latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih berdiri diluar barisan dengan menyiapkan beberapa bola dan saling berhadapan dengan teman. 2. Diantara pemain yang berhadap satu pemain berdiri di tengah dengan posisi tungkai kangkang. 3. Pemain saling mengoperkan bola dengan melewati tengah-tengah tungkai kakang temannya. 4. Pemain dibarisan menguasai bola dan mengoper ke arah teman. 5. Setelah mengoper pemain berlari ke barisan paling belakang.
Peralatan	Bola yang cukup Banyak.
Kemajuan	Bola hanya boleh menyentuh kaki pemain sebanyak satu kali maksimal dua kali.

Draft produk ini kemudian divalidasi oleh ahli, pertama dosen mata kuliah sepakbola yaitu; Dr. Bayu Insanisty, M.Or., kedua pelatih sepak bola Oddie Bernanda, M.Pd. Format penilaian menggunakan skala *lingkert* dengan 8 pertanyaan, berdasarkan hasil observasi dari validator diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 3. Rekap Nilai Validasi Ahli

Validator	Nilai	Persentase	Kategori
1	30	75%	Layak
2	34	85%	Sangat Layak
Rata-Rata	32	80%	Sangat Layak

Berdasarkan tabel 3, hasil validasi ahli menyatakan bahwa *draft* produk sangat layak untuk digunakan dalam sebuah latihan. Akan tetapi ada beberapa aspek yang harus diperbaiki, adapun aspek-aspek yang menjadi masukan oleh validator adalah:

Tabel 4. Saran Validator

Validator	Bagian Revisi	Saran Revisi
1	Posisi pemain yang di tengah mudah bosan.	Posisi pemain yang di tengah harus diatur bergantian secara urutan.
2	Target satu dua sentuhan bagi pemain pemula akan sulit tercapai	Target dapat dipermudah dengan jika sudah mampu mengontrol bola dengan dua atau 3 sentuhan dapat direkomendasikan mampu menguasai bola

Saran pada tabel 4 menjadi acuan perbaikan *draft* model latihan sebelum *draft* model latihan diujicobakan dalam kelompok kecil. Setelah *draft* diperbaiki, tahap selanjutnya adalah uji coba kelompok kecil, dalam uji coba ini *draft* dinilai oleh praktisi untuk diberikan masukan dan saran, ketika *draft* sudah diaplikasikan di lapangan. Hasil pengamatan praktisi ketika uji coba kelompok kecil, sebagai berikut:

Tabel 5. Rekapian Nilai Praktisi

Validator	Nilai	Persentase	Kategori
Praktisi			
Pelatih sepak bola	29	72,5%	Layak

Berdasarkan tabel 5, praktisi memberikan penilaian bahwa draft model latihan *passing* sepak bola yang dibuat layak untuk digunakan dalam latihan. Penilaian berlangsung ketika uji coba kelompok pertama dengan subyek 20 mahasiswa berlangsung, dan ketika itu *draft* langsung diberikan masukan untuk perbaikan menjadi lebih baik lagi. Setelah 16 kali pertemuan praktisi memberikan skor 29 dari skor maksimal 40, jika dipersentasekan menjadi 72,5%. Ada beberapa aspek yang menjadi sorotan dari praktisi, yaitu:

Tabel 6. Saran Praktisi

Validator	Bagian Revisi	Saran Revisi
Praktisi	a. Bola yang digunakan terlalu keras, sehingga ketika mengenai rintangan terasa sakit.	a. Bola latihan agak dikempeskan.
	b. Pergerakan target terlalu cepat sehingga pemain yang <i>passing</i> sering gagal.	b. Disarankan pada target untuk bergerak sesuai alur <i>passing</i> pemain.

Revisi produk model latihan setelah uji coba kelompok pertama telah dilaksanakan, sehingga draft model latihan *passing* sasaran berbasis permainan dapat dilanjutkan ke ujicoba kelompok berikutnya.

Ketiga, tahap implemementasi atau uji kelompok kedua dengan jumlah subyek 60 mahasiswa. Pada tahap ini produk telah diterapkan dalam latihan. Produk telah direvisi sesuai dengan masukan para validasi ahli dan praktisi. Pada penulisan artikel ini tahap ini dalam proses *treatment* selama 16 kali

pertemuan. Diakhir pertemuan akan diriview dan direvisi kembali kelemahan-kelemahan yang muncul.

Pembahasan

Hasil pengembangan produk menunjukkan bahwa produk layak digunakan dalam proses latihan *passing* dalam sepak bola. Perancangan produk telah disesuaikan dengan karakteristik pemula yang belum menguasai teknik dasar cabang sepakbola. Proses latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, pada proses ini mahasiswa mulai tahap kognitif dalam proses pembelajaran (Pujianto, Syafrial, & Insanistyo, 2019). Tahap kognitif tahap dimana mahasiswa mulai membaca arahan dari pelatih atau tahap awal mula proses belajar. Produk program latihan dimulai dari tahap pembukaan, inti, penutup. Tahap pembukaan pelatih memberikan apersepsi kepada mahasiswa tentang materi yang akan diberikan sehingga mahasiswa akan membayangkan materi tersebut, hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mempercepat proses tahap kognitif, melalui membayangkan atau *imagery* mahasiswa mampu mempercepat proses latihan (Veraksa & Gorovaya, 2012). Selain itu, (Mashud & Widiastuti, 2018) menjelaskan bahwa produk pengembangan dalam pembelajaran secara otomatis akan menjadi salah satu media yang bisa digunakan alat bantu belajar mahasiswa di luar jam tatap muka waktu perkuliahan. Sehingga mahasiswa mampu belajar tanpa ketergantungan pada kehadiran dosen atau pengajar.

Produk latihan ini juga memiliki tahap pemanasan yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa sebagai pemula dalam belajar sepak bola. Tentu saja bentuk pemanasan antara pemula dengan atlet berbeda (Alikhajeh, Mohamad, Fazeli, Mohamad, 2012). Perbedaan ini akan memberikan dampak pada hasil akhir. Melalui pemanasan yang tepat akan menghindari terjadinya cedera pada mahasiswa, karena pemula memiliki tingkat kerentanan cedera tinggi, disebabkan kesiapan otot belum maksimal dalam tugas baru. Pada tahap selanjutnya adalah tahap latihan inti. Latihan inti berisi tentang produk model latihan sasaran berbasis bermain, dalam kegiatan inti faktor kelelahan mahasiswa

menjadi perhatian utama, karena jika mahasiswa terlalu lelah maka cedera akan mengancam (Manuel, Ferraz, Tillaar, Pereira, 2019).

Perancangan produk model latihan ini telah disesuaikan dengan prinsip latihan pada cabang sepak bola, dengan memenuhi kaidah latihan maka tujuan latihan dapat tercapai (Morgans, Orme, Anderson, Drust, 2014). Prinsip latihan adalah bagaimana membuat atlet mampu mengoptimalkan segala potensinya untuk mencapai prestasi (Bompa *et.al.*, 2016). Model latihan ini diperuntukkan untuk pemula sehingga sasaran yang harus dicapai dulu adalah kondisi fisik dan koordinasi dari mahasiswa. Setiap cabang olahraga memiliki ciri kondisi fisik dan koordinasi yang berbeda-beda (Dian Pujianto, Asmawi, James Tangkudung, 2015). Berdasarkan pendapat ini maka produk ini memiliki ciri bentuk latihan fisik dan koordinasi untuk pemain sepak bola. Bentuk latihan berupa permainan, karena bentuk permainan lebih menyenangkan dan mampu meningkatkan motivasi mahasiswa ketika berlatih. (Pujianto, Insanisty, Syafrial, 2019). Melalui bermain rasa lelah dari mahasiswa ketika berlatih akan mudah hilang sehingga target latihan dapat segera tercapai. Keberhasilan latihan juga ditunjang dengan peralatan yang baik, pemanfaatan peralatan seperti *ladder*, *cone*, *hurdle* penting dalam peningkatan kondisi fisik pemain (Mashud. Mashud & Karnadi, 2015). Dalam hal kekurangan peralatan maka pemanfaatan peralatan sederhana seperti penggunaan teman sebagai rintangan dapat dilaksanakan seperti dalam penelitian ini.

Berdasarkan proses penyusunan produk yang diuraikan dalam paragraph sebelumnya, hasil validasi ahli dengan persentase 80% kategori sangat layak, dan penilaian praktisi 72,5% layak, maka produk ini layak digunakan sebagai sebuah program latihan *passing* sepak bola bagi kelompok pemula.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik simpulan bahwa produk model latihan *passing* sasaran sepak bola

berbasis permainan pada mahasiswa layak digunakan. Kelayakan model latihan ini dapat diketahui dari penilaian validasi ahli 80% dan praktisi 72,5%, sehingga rata-rata nilai 76,25% dalam kategori layak.

SARAN

Penelitian ini baru pada tahap uji coba kelompok kecil dan uji kelayakan dari pakar, perlu satu langkah lagi untuk sampai tahap akhir dari proses penelitian pengembangan, yaitu uji kelompok besar. Perlu penelitian lanjutan dengan jumlah subyek penelitian yang besar dan dari latar belakang yang berbeda.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Bengkulu yang telah membiayai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alikhajeh, Y., Mohamad, N., Fazeli, H., & Mohamad, R. (2012). *Differential stretching protocols during warm up on select performance measures for elite male soccer players*. 46, 1639–1643. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.353>
- Bompa, T. O., Pasquale, M. Di, Cornacchia, L. J., Tudor, O., Pasquale, M. Di, & Cornacchia, L. J. (2016). *SERIOUS STRENGTH TRAINING*.
- Borg, W.R., & Gall, M. D. (1990). *Educational Research*. USA: Human Kinetics.
- Coaches, N. S. (n.d.). *The Soccer Coaching Bible National Soccer Coaches*.
- Danny, M. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola* (1st ed.). Jakarta: Pakar Raya.
- Dian Pujianto, Asmawi, James Tangkudung, I. S. (2015). THE DIFFERENCES OF INSTRUCTIONAL MEDIA AND COORDINATION IN LEARNING. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport (JIPES)*, 19–25.
- Indonesia, R. *Guru dan Dosen*. , (2014).
- Insanisty, B., & Pujianto, D. (2013). *Dasar-*

- Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani* (1st ed.). Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Manuel, R., Ferraz, P., Tillaar, R. Van Den, & Pereira, A. (2019). *The effect of fatigue and duration knowledge of exercise on kicking performance in soccer players*. 8, 567–573.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.02.001>
- Mashud, James Tangkudung, W. (2018). *Swimming Lesson Based on Interactive Multimedia*. *International Journal of Sports Science*, 8(3), 91–96.
<https://doi.org/10.5923/j.sports.20180803.04>
- Mashud, mashud., & Karnadi, M. (2015). *Optimalisasi kelincahan pemain futsal pra pon kalimantan selatan melalui latihan ladder drill*. 14(1).
- Mashud, M., & Widiastuti, W. (2018). *Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Multimedia Interaktif*. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 119–133.
<https://doi.org/10.21009/gjik.092.05>
- Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). *ScienceDirect Principles and practices of training for soccer*. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 251–257.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>
- Pujianto, D., Insanisty, B., & Syafrial. (2019). *"Go Boy" Traditional Games to Improve Cardiovascular Endurance for Handicapped Children in Bengkulu Indonesia*. 1(1).
- Pujianto, D., Syafrial, & Insanisty, B. (2019). *Belajar Gerak teori dan Aplikasi* (1st ed.). Bengkulu.
- Rizky, O. B., & Siregar, N. M. (2019). *PENERAPAN METODE PERMAINAN MODIFIKASI UNTUK*. 18(1), 1–9.
- Sneyers, J. (n.d.). *SOCCKER*.
- Veraksa, A., & Gorovaya, A. (2012). *Imagery training efficacy among novice soccer players*. 33, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.139>