

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* BOLA DENGAN PENDEKATAN BERMAIN

Irwansyah Siregar

Abstrak

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan *dribbling* (menggiring) bola pada mahasiswa jurusan PKO FIK Unimed tahun 2015. Pengembangan yang dimaksud adalah untuk mengembangkan atau menemukan model latihan *dribbling* bola dengan pendekatan bermain dimana latihan tersebut sangat dibutuhkan agar mahasiswa PKO FIK Unimed dapat melakukan kegiatan latihan dengan menyenangkan dan tujuan dari latihan *dribbling* itu sendiri bisa tercapai. Penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan model penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* dari Brog dan Gall. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 orang yang diperoleh dengan teknik sampel bertujuan (*purposive random sampling*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 model yang dikembangkan terdapat 8 model yang validitasnya cukup dan layak untuk digunakan setelah diverifikasi oleh pakar yaitu dosen pengampu mata kuliah sepakbola dasar dan lanjutan Unimed, pelatih sepakbola dan wasit sepakbola yang berlisensi dari PSSI Sumut. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) model latihan *dribbling* bola melalui permainan dapat meningkatkan gerak multilateral pada mahasiswa jurusan PKO FIK Unimed tahun 2015, (2) model latihan *dribbling* ini lebih efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi mahasiswa jurusan PKO FIK Unimed tahun 2015 dalam mengikuti latihan sepakbola khususnya *dribbling* bola.

Kata Kunci : *Model Latihan Dribbling, Pendekatan Bermain*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara atau pancasila. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan

untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Beberapa cabang olahraga profesional yang sudah berkembang pesat dewasa ini adalah sepakbola.

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan secara tim dimana setiap tim berjumlah 11 (sebelas) orang dan salah satunya adalah penjaga gawang. Tujuan permainan sepakbola

adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kebobolan. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang memiliki gerakan yang sangat kompleks.

Dalam latihan dan pertandingan sepakbola, seorang pemain sepakbola akan menghadapi suatu situasi yang berbeda-beda, hal ini memerlukan suatu keterampilan khusus bagi setiap pemain sepakbola agar dapat mengatasi kondisi tersebut. Teknik dalam permainan sepakbola secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu : teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam sepakbola adalah menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling*, lemparan ke dalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola adalah kegiatan menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan dan biasa disebut juga dengan *dribbling* bola (menggiring). Tentu teknik – teknik ini harus dikuasai dengan baik sehingga bisa bermain bola dengan baik. Menggiring bola menjadi teknik yang sangat penting dimana menggiring bola adalah membawa bola menghindari hadangan lawan tanpa kehilangan kontrol bola tersebut dari kaki pemain. Untuk menguasai hal tersebut tentu harus melalui proses latihan.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut kemampuan teknik, fisik, taktik-strategi dan mental yang baik, dan juga dituntut memiliki kemampuan kerjasama tim yang optimal, sesuai dengan pendapat Harsono (1998: 87) yang mengatakan bahwa terdapat empat aspek penting dalam *training* (latihan) ialah (1) *physical training*, (2) *technical training*, (3) *tactical training* (4) *psychological training*. Sejalan dengan itu pelatih sepakbola harus mempertimbangkan program latihan yang berbeda bagi usia anak-anak, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak tersebut.

Dewasa ini istilah “masa kecil yang hilang” banyak dikaitkan dengan sepakbola pemula mengingat olahraga ini berfokus pada profesionalisme dan bisnis. Dalam usahanya untuk mengembangkan kemampuan, sepakbola pemula harus berjuang melawan kenyataan bahwa 70% pemainnya memutuskan untuk berhenti berlatih pada usia 12 tahun. Orang dewasa sering lupa bahwa yang mereka latih adalah anak-anak. Mereka juga lupa bahwa anak-anak berlatih dan bertindak sebagai anak-anak. Orang dewasa dapat memainkan permainan anak-anak, tetapi anak-anak tidak selalu dapat memainkan permainan orang dewasa. Latihan menggiring bola selama ini yang dilakukan

di *club – club* sepakbola ataupun sekolah sepakbola masih dilakukan secara konvensional dimana pelatih kurang kreatif dalam membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan dari tujuan awal dari latihan itu sendiri.

Begitu juga dengan melatih *dribbling*. Latihan harus dilakukan dengan melihat karakteristik anak. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu mendisain berbagai macam bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak monoton atau membosankan. Dengan demikian atlet akan lebih senang melakukan latihan tanpa merasa terbebani dengan bentuk – bentuk latihan yang dilakukannya. Dengan memasukkan unsur kegembiraan di dalam setiap latihan, disertai pemenuhan kebutuhan psikologi anak usia 10–15 tahun yang lebih menentang sifat egois disertai ingin menunjukkan kepada khalayak ramai bahwa dia mempunyai kemampuan lebih, maka secara otomatisasi peningkatan kemampuan *dribbling* bolanya akan meningkat pesat. Dengan merubah model latihan yang tepat untuk atlet maka latihan akan lebih bermakna dan tujuan latihan akan lebih cepat tercapai.

Pengembangan adalah proses, cara atau perbuatan mengembangkan sesuatu secara bertahap dan teratur yang menjurus terhadap sasaran yang dikehendaki (www.artikata.com). Pengembangan dapat

juga diartikan sebagai proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan. Model adalah pola atau contoh dari suatu hal yang akan dihasilkan. Model juga dapat diartikan sebagai acuan yang menjadi dasar atau rujukan dari hal tertentu. Model dapat berupa gambar, rancangan, rumusan matematis, *prototipe*, market dan sebagainya. Model didesain untuk mewakili realitas sesungguhnya, walaupun model itu sendiri bukanlah realitas dari dunia yang sebenarnya, sehingga model latihan dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang mendeskripsikan dan melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman dalam berlatih untuk mencapai tujuan tertentu dan berfungsi sebagai pedoman perencanaan bagi pelatih, fasilitator dan tutor dalam melaksanakan aktivitas dari latihan.

Model latihan dapat mengacu pada potret dari latihan sehingga produknya merupakan *blue- print* dari latihan itu sendiri. Di sisi lain latihan mengacu pada bagaimana mengembangkan cara – cara melakukan latihan sehingga produk dari latihan tersebut tidak bias, berkualitas dan sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri.

Menurut Sukadinata (2005:164) bahwa penelitian pengembangan adalah

penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut selanjutnya dikatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan dan membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.

Dwiyogo (2004:7) juga menguraikan langkah dari proses pengembangan produk adalah analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Ketiga langkah tersebut menunjukkan urutan waktu dan kegiatan. Penelitian pengembangan merupakan pendekatan penelitian yang dihubungkan pada kerja rancangan dan pengembangan serta memiliki tujuan untuk pengembangan dalam perancangan kebuguhan lingkungan, perumusan kurikulum, dan penaksiran keberhasilan dari pengamatan dan pembelajaran dan, secara serempak, mengusahakan untuk berperan dalam pemahaman fundamental ilmiah.

Dalam permainan sepakbola terdapat banyak gerakan seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan

tersebut terangkai dalam suatu pola gerak. Jika dilihat dari gerak dan ketrampilan dasar terdapat tiga ketrampilan diantaranya : a) Lokomotor, pada permainan sepakbola ada gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat atau melompat, gerakan tersebut diatas termasuk kedalam gerak lokomotor. b) Non Lokomotor, dalam bermain sepakbola ada gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk dan lain sebagainya. c) Manipulatif, dalam sepakbola yang termasuk gerakan-gerakan manipulatif adalah gerakan menendang, menggiring, menyundul, lemparan, kedalam. (Soekatamsi, 1984:34). Dapat disimpulkan, dari gerakan-gerakan bermain sepakbola terdapat pola gerak yang bersifat dominan. Pola gerak dominan inilah yang menjadi ciri khas dari permainan sepakbola. Seperti lari ke berbagai arah untuk mengikuti irama permainan, meloncat atau melompat pada saat menyundul bola, merampas bola, menangkap bola, menendang, menggiring merupakan gerak-gerak dominan dalam permainan sepakbola.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bola dapat bergulir terus menerus di atas tanah. Soekatamsi menjelaskan bahwa menggiring bola merupakan suatu teknik dalam usaha

memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Soekatamsi:1992, 92). Menggiring bola dapat di artikan sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil berlari.

Training (latihan) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Kemudian Giriwijoyo (1992:78) menjelaskan bahwa latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik). Harsono (1991:83) menyatakan bahwa agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar latihan seringkali menjurus ke praktek mala-latih (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut: 1) Prinsip pemanasan tubuh (*warming-up*

principle). 2) Prinsip beban lebih (*overload principle*). 3) Prinsip sistematis (*systematic principle*). 4) Prinsip intensitas (*intensity principle*) : 5) Prinsip pulih asal (*recovery principle*) : 6) Prinsip variasi latihan 7) Prinsip perkembangan multilateral 8) Prinsip individualisasi. 8) Prinsip spesifik (*specificity principle*).

Permainan, bermain atau padanan kata dalam bahasa Inggris disebut “*games*” (kata benda), “*to play*” (kata kerja), “*toys*” (kata benda) ini berasal dari kata “*main*”. Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata main berarti “melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat-alat tertentu atau tidak); berbuat sesuatu dengan sesuka hati, berbuat asal saja.” Kegiatan bermain dipandang sebagai “suatu kegiatan atau lebih luasnya aktivitas yang mengandung keasyikan (*fun*) dan dilakukan atas kehendak diri sendiri, bebas, tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan kegiatan tersebut (Wardani, 2009:17). Anak-anak umumnya sangat menikmati permainan dan akan terus melakukannya di manapun mereka memiliki kesempatan, karena melalui bermainlah anak belajar tentang apa yang ingin mereka ketahui dan pada akhirnya mampu mengenal semua peristiwa yang terjadi di sekitarnya.

Desain pengembangan model latihan *dribbling* bola dengan pendekatan

bermain pada mahasiswa putra semester I (satu) jurusan PKO FIK Unimed adalah sebagai berikut:

1. Menjaga Ikan

Kategori : Individu, Waktu : 1-2 Menit,

Peralatan : Bola dan *Cone*

Tujuan : Meningkatkan kemampuan mengiring bola, meningkatkan kelincahan.

Pelaksanaan :

Dua buah *cone* disusun dengan jarak 5 meter, pemain bersiap di belakang *cone* sebagai garis *start*. Dengan aba-aba “ya” dari dosen maka setiap pemain berusaha untuk mengiring bola dengan kaki bagian yang sebelah kiri lalu kanan sehingga bola tidak lepas dari kontrol kaki begitu terus secara bergantian menuju *cone* berikutnya dan kembali ke garis *start* dengan gerakan yang sama. Pemenangnya adalah pemain yang paling cepat kembali ke garis *start*. Sentuhan kaki adalah 1 : 1 (satu kali kiri, satu kali kanan).

Progress Latihan :

- a) Pemain disuruh untuk menghitung jumlah sentuhan kaki bagian dalam dengan bola, yang paling banyak dan paling cepat sampai di garis *start* menjadi pemenang.
- b) Bisa dilakukan dengan punggung kaki dan juga kaki bagian luar.

2. Menangkap Ikan

Kategori : Individu, Waktu : 1-2 Menit,

Peralatan : Bola dan *Cone*

Tujuan : Meningkatkan kelincahan, meningkatkan kemampuan *multitasking*, meningkatkan rasa tanggungjawab dan sifat kompetisi.

Pelaksanaan :

Dosen menyusun *cone* sebanyak 5-10 buah dengan teratur dengan jarak 5 meter dari garis *start*. Dengan aba-aba “ya” maka pemain berlari sambil menggiring bola ke arah *cone* dan mengumpulkannya tanpa kehilangan bola dari kontrol kakinya. Setelah *cone* terkumpul semua lalu secepatnya berlari ke garis *start* sambil membawa *cone* tersebut. Sentuhan kaki adalah 3 : 1 (3 kali kiri 1 kali kanan atau sebaliknya).

Progress Latihan : Melakukan *dribbling* dominan dengan kaki yang paling lemah.

3. Menanam Benih

Kategori : Individu, Waktu : 2 - 3 Menit,

Peralatan : Bola kaki, bola *tennis* dan *cone*

Tujuan : Meningkatkan kemampuan *multitasking*, meningkatkan rasa tanggungjawab, meningkatkan kemampuan menggiring bola, meningkatkan pemahaman akan situasi.

Pelaksanaan :

Dosen menyusun *cone* sebanyak 5-8 buah dengan teratur dengan jarak 5 meter dari garis *start*. Pemain dibagi bola dengan jumlah *cone* yang ada dan berusaha memegang bola tersebut dan tidak jatuh pada saat berlari nantiya. Dengan aba –

aba “ya” maka pemain berlari sambil menggiring bola dan membawa bola *tennis* ke arah *cone*. Sambil tetap menggiring bola pemain berusaha untuk meletakkan bola tersebut satu per satu tepat di atas *cone* demikian seterusnya hingga semua ujung *cone* terisi dengan bola. Setelah semua *cone* terisi bola maka pemain dengan secepatnya kembali ke garis *start*. Pemain yang pertama sekali sampai di garis *start* dan melaksanakan tugas dengan benar menjadi pemenang. Sentuhan kaki adalah 3 : 1 (3 kali kiri, 1 kali kanan atau sebaliknya).

Progress Latihan : Melakukan *dribbling* dominan dengan kaki yang paling lemah dengan tugas mengumpulkan bola yang ada di atas *cone* dan membawanya ke garis *start*.

4. Menjaga Nyala Lilin

Kategori : Individu, Waktu : 2 - 3 Menit,
Peralatan : Bola kaki, bola *tennis* dan *cone*
Tujuan : Meningkatkan kemampuan *multitasking*, meningkatkan kelincahan dan meningkatkan sifat berkompetisi.

Pelaksanaan :

Dosen menyusun *cone* sebanyak 5-8 buah dengan sejajar dengan jarak setiap *cone* adalah $\frac{1}{2}$ meter. Pemain dibagi bola tennis dimana akan diletakkan di atas kepalan tangan. Dengan aba – aba “ya” maka pemain menggiring bola melewati *cone* dengan cepat sambil membawa bola tennis

di atas kepalan tangan dimana bola tennis tersebut tidak boleh jatuh dan jika terjatuh harus mengulang lagi dari garis *start*. Atlet yang pertama sekali sampai di garis *start* dan melaksanakan tugas dengan benar menjadi pemenang. Sentuhan kaki adalah 1 : 1 (1 kali kiri, 1 kali kanan).

Progress Latihan : Melakukan *dribbling* dengan membawa dua bola tennis di kepalan tangan kiri dan kanan. Bola dapat diganti dengan ukuran yang lebih kecil atau besar.

5. Circuit

Kategori : Individu, Waktu : 8 - 12 Menit,

Peralatan : Bola kaki dan *cone*

Tujuan : Meningkatkan kemampuan individu, meningkatkan sifat kompetisi dan meningkatkan rasa tanggungjawab.

Pelaksanaan :

Dosen mempersiapkan 5 pos untuk melatih *dribbling* dan satu lingkaran juara, pada setiap pos pemain akan melakukan tugas *dribbling*. Dibutuhkan kejujuran pemain untuk menghitung jumlah *dribbling* yang dilakukan pada setiap pos. Setelah selesai melakukan tugas di suatu pos maka pemain berjalan ke pos yang lain. Demikian seterusnya hingga seluruh pos telah dilewati. Pada setiap pos pemain melakukan setiap komponen gerakan sebanyak 50 kali. Pemain yang pertama sekali menyelesaikan tugas dan masuk ke lingkaran juara menjadi pemenang dari permainan ini.

Progress Latihan :

- a) Menambah jumlah repetisi *dribbling* atau menambah jumlah pos dan juga bisa dilakukan dengan waktu untuk pergantian pada setiap pos.
- b) Menambah bentuk latihan *dribbling* pada setiap pos.

6. Tarian Kaki

Kategori : Kelompok, Waktu : 2-4 Menit,

Peralatan : ---

Tujuan : Meningkatkan kecepatan reaksi, meningkatkan kelincahan dan kemampuan individu.

Pelaksanaan :

Dosen mencari pasangan setiap pemain disesuaikan dengan tinggi badan. Setiap pemain berhadapan dan masing – masing memegang bahu temannya. Dengan aba – aba “ya” maka dengan menggunakan kaki pemain berusaha untuk menyentuh kaki temanya. Poin dihitung satu jika seorang pemain berhasil memijak kaki temannya tepat di atas tanah sedangkan pemain lain berusaha menghindar dan menyerang kembali. Pemain yang paling banyak mendapatkan poin adalah pemenangnya.

Progress Latihan : Dilakukan di dalam lingkaran sehingga ruang gerak pemain semakin sempit untuk bergerak.

7. Mencari Jembatan

Kategori : Kelompok, Waktu : 2-4 Menit,

Peralatan : Tali 1,5 Meter, Bola Kaki

Tujuan : Meningkatkan kerjasama tim, meningkatkan kemampuan individu, meningkatkan kelincahan, meningkatkan kemampuan membaca situasi.

Pelaksanaan :

Dua orang bertugas sebagai gawang dimana tali dipegang di atas kepala dan satu orang berusaha untuk gawang tersebut. Dengan aba – aba “ya” maka pemain yang menjadi gawang berusaha menghindari dari orang yang membawa bola dan berusaha masuk ke gawang mereka, dimana tali harus tetap kencang dan tidak boleh kendur. Satu orang pemain lain berusaha untuk memasuki gawang tersebut dengan cara menggiring bola dan bola tidak boleh lepas dari kontrolnya.

Progress Latihan : Dapat dilakukan bermain tim.

8. Merebut Apel

Kategori : Kelompok, Waktu : 2-4 Menit,

Peralatan : Bola Kaki, Tali dan Balon

Tujuan : Meningkatkan kelincahan, meningkatkan kemampuan *multitasking*, meningkatkan kemampuan memahami situasi, meningkatkan kemampuan individu.

Pelaksanaan :

Setiap pemain diikat tali yang telah terikat balon di celananya hingga menjuntai di atas rumput, balon cukup ditiup sebesar dua kepalan tangan orang dewasa sehingga tidak mudah pecah. Dua orang pemain

disusun berhadapan dan diberikan satu bola untuk melakukan *dribbling*. Pemain yang menguasai bola akan berusaha untuk memecahkan balon lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola sedangkan pemain bertahan berusaha untuk merebut bola dan menghindari agar bolanya tidak pecah dipijak oleh pemain lawan. Demikian dilakukan terus menerus hingga salah satu balon pecah. Pemain yang lebih dahulu memecahkan balon lawan dengan benar menjadi pemenang.

Progress Latihan : Dapat dilakukan bermain tim.

9. Mengejar Matahari

Kategori : Kelompok, Waktu : 2-4 Menit,
Peralatan : *Cone* Bola Kaki

Tujuan : Meningkatkan kemampuan individu, meningkatkan kecepatan, meningkatkan kelincahan, Meningkatkan kemampuan membaca situasi.

Pelaksanaan :

Bola dikumpulkan 25 meter dari garis *start* sejumlah $\frac{1}{2}$ dari pemain. Pemain berkumpul di garis *start* dengan aba – aba ya semua pemain bergerak mengambil bola dan menggiring ke garis *start*. Pemain yang tidak mendapatkan bola bisa merebut dari pemain lain yang berusaha membawa bola ke garis *start* dengan aturan bermain sepakbola yang benar. Pemain yang berhasil lebih dahulu mencapai garis *start* menjadi pemenang.

Progress Latihan : Mengurangi jumlah bola atau menambah jumlah pemain sehingga pemain yang dapat menggiring bola dengan baik yang akan menjadi pemenang.

10. Lari Bersambung

Kategori : Kelompok, Waktu : 2-5 Menit,

Peralatan : Bola Kaki

Tujuan : Meningkatkan kerjasama tim, meningkatkan kemampuan *dribbling*, meningkatkan kelincahan dan meningkatkan *ball filling*.

Pelaksanaan :

Dosen mempersiapkan lintasan menggiring bola sebanyak jumlah kelompok bisa dilakukan dengan lintasan lurus, berbelok atau lingkaran. Dosen membagi tim menjadi 3-5 orang setiap kelompok. Setiap kelompok menentukan siapa pelari pertama hingga terakhir. Dengan aba – aba “ya” dari Dosen maka setiap pemain berusaha untuk menggiring bola melewati lintasan yang telah dibuat terlebih dahulu. Pergantian pemain melakukan *dribbling* harus dilakukan dengan tepukan tangan. Kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan tugasnya dengan benar menjadi pemenang.

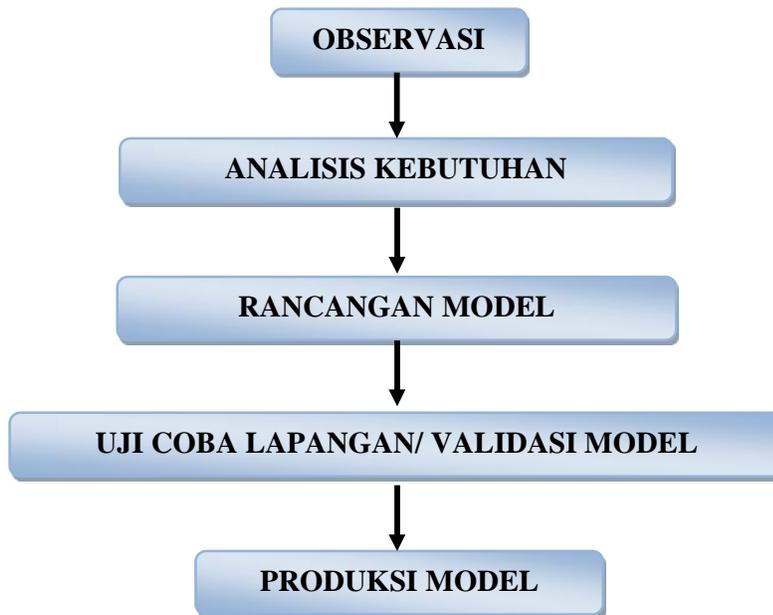
Progress Latihan : Dengan menambah kesulitan menggiring bola yaitu menambah *cone* untuk berbelok atau membuat rintangan yang lain.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan desain model latihan yang baru khususnya pada materi latihan *dribbling* bola dengan pendekatan bermain

pada mahasiswa putra jurusan PKO FIK Unimed tahun 2015.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pengembangan model terhadap teknik *dribbling* bola dalam permainan sepakbola. Adapun desain penelitian ini tergambar pada gambar di bawah ini :



Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 orang yang diperoleh dengan teknik sampel bertujuan (*purposive random sampling*). Rancangan pengembangan model latihan menggiring bola dengan pendekatan bermain untuk olahraga yang dikutip dari Sadiman adalah sebagai berikut : 1) Pertama kali yang ditentukan adalah sebuah ide-ide yang

akan dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep. 2) Pembuatan model latihan (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model permainan. 3) Produksi prototipe : Membuat gambaran produk. 4) Evaluasi Prototipe : Dengan arahan pembimbing dan pelatih sepakbola maka model

dievaluasi agar mendapatkan hasil yang lebih baik lagi sehingga bisa tepat sasaran.

5) Reproduksi Prototipe : Membuat gambaran produk yang telah dievaluasi.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil uji coba model latihan *dribbling* bola melalui pendekatan bermain dalam olahraga sepakbola setelah itu akan dievaluasi

pelatih sepakbola maka hasil produk yang dikembangkan. Setiap variabel instrumen validasi dihitung jumlah persennya lalu dirata-ratakan dengan variabel yang lain. Setiap validator akan memiliki nilai yang berbeda. Ketiga nilai validator yang terdiri dari beberapa variabel terhadap satu model dirata-ratakan dan itulah yang menjadi acuan apakah model tersebut digunakan atau tidak. Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari pelatih sepakbola dihitung menggunakan rumus persentase yaitu:

$$P = \frac{\text{JumlahNilaiDiperoleh}}{\text{JumlahTotal}} \times 100\%$$

Tabel Analisis Persentase Hasil Validasi Terhadap Model

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Diganti

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pada data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pengembangan model latihan *dribbling* bola dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan latihan *dribbling* bola secara efektif dan efisien.

2. Melalui model latihan *dribbling* bola yang diberikan dapat memberikan peningkatan hasil latihan *dribbling* bola pada mahasiswa putra jurusan PKO FIK Unimed tahun 2015 dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.

Penerapan model latihan yang telah dikembangkan ini dinilai akan

memberikan kontribusi yang signifikan baik pada proses latihan maupun pada hasil latihan *dribbling* bola secara efektif dan efisien serta dapat memotivasi siswa untuk berperan aktif dalam proses latihan

KESIMPULAN

Sehubungan dengan model yang dikembangkan, peneliti mengemukakan saran guna kesempurnaan penggunaan pada model latihan *dribbling* bola yaitu :

1. Saran Pemanfaatan

Produk yang dikembangkan ini dapat dijadikan sebagai contoh model latihan oleh pelatih sepakbola dengan mempertimbangkan kondisi fisik *club* sepakbola seperti lapangan, sarana, kondisi lingkungan sekitar bahkan juga tujuan dari kebermanfaatannya.

2. Saran Pengembangan Penelitian Lebih Lanjut

Dalam penyebarluasan model latihan *dribbling* bola ini ke sasaran yang lebih

luas, peneliti memberikan saran antara lain;

luas, peneliti memberikan saran antara lain;

- a. Untuk kesempurnaan model latihan *dribbling* bola diharapkan untuk disusun kembali baik itu dalam kemasannya, isi maupun materi yang telah dikembangkan.
- b. Untuk dapat sampai pada pelatih sepakbola di sekolah atau *club* sepakbola, maka sebaiknya hasil pengembangan model latihan *dribbling* bola ini dapat dicetak lebih banyak lagi sehingga pada pedoman pengaplikasian oleh pelatih sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma, *Olahraga Untuk pelatih Pembina dan Penggemar*. Bandung: Pioner Jaya, 1985

Andang Ismail. *Education Games*. Yogyakarta, L Pilar, 2006

Arif S. Sadiman, *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta. Pustekom Dikbud, 2003

Bompa, *Periodization (Theory and methodology of training)*, United State of America: Human Kinetics, 2009

Brog. W. R & Gall, M. D, *Education Research AnIntroduction* New York: Longman 1983

- Dani Wardani. *Bermain Sambil Belajar*, Edukasia, 2009
- Gallahue, David L. dan Jhon C. Ozmun, *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* New York: McGraw Hill, 2002
- Husdarta dan Nurlan Kusmaedi, *Pertumbuhan dan Perkembangan (Olahraga dan Kesehatan)*, Bandung; Alfabeta, 2010
- Joko. *Penelitian Pengembangan. Online*
<http://www.geocities.com/dwijoeas/penelitianpengembangan.html> 2008
- Meelke Danny, *Soccer Fundamentals*. United States: Human Kinetics Publishers, 2003
- M. Sajoto (1995) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : PPS UPI, 2010
- Nurhasan (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sadiman, Arif, S. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003
- Sajoto, M. *Pembinaan dan Peninkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang, Dahara Prize, 1995
- Soekatamsi, *Permainan Bola Besar (Sepakbola)*, Jakarta: Depdikbud, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Sistem-D2 dan Pendidikan kependidikan, 1992
- Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2008
- Sunarno, Agung dan Syaifullah D. Sihombing. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka, 2011
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Depdiknas
- Wasis D. Dwiyoogo. *Konsep Penelitian & Pengembangan*. Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Pembelajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Malang: Universitas Negeri Malang, 2004