

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEHNIK DASAR *TRAPPING* SEPAK BOLA BERBASIS BERMAIN UNTUK ATLET PEMULA USIA 8-12 TAHUN

¹Dr. Ahmad Atiq, M.Pd. ²Mimi Hetami, M.Pd

Universitas Tanjung Pura

ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Sepak bola merupakan olahraga yang bisa mewujudkan kebersamaan tidak melihat latar belakang dan karakteristik seseorang melalui kerjasama, kekompakan dalam bermain serta memberikan nilai – nilai yang sangat luar biasa, bahkan bisa menembus di bawah alam kesadaran besarnya dan baik serta berpengaruh untuk meraih sebuah kemenangan budaya yang luhur untuk menjadi manusia yang baik, empati dan bertanggung jawab kepada siapapun. sepak bola berkembang dengan pesat dari waktu ke waktu dimulai dari sabang sampai meraoke yang bermuara di club- club kecil berupa sekolah sepak bola dalam proses program pembinaan latihan yang bersifat masal, junior, remaja dan senior, latihan tehnik dasar sepak bola menjadi peranan penting untuk menjadi bagian integral yang dimainkan seseorang salah satunya tehnik dasar *trapping* bola yang bertujuan untuk bisa menghentikan bola baik dengan posisi bola yang berada di atas, tengah dan bawah, dengan menjauhkan bola dari lawan, metode untuk mengembangkan produk berupa model latihan tehnik dasar *trapping* sepak bola menggunakan *borg and gall* dengan tehnik sepuluh tahapan, sampel penelitian ini di uji coba oleh sekolah sepak bola undip semarang sebagai uji klompok kecil dengan jumlah 20 atlet pemula, dan sekolah sepak bola Djarum kudus sebagai uji klompok besar 51 atlet pemula sekaligus uji efektifitas 20 atlet pemula dengan yang sudah dilakukan pada bulan januari sampai maret 2017. Intrumen *trapping* bola yang dimodifikasi untuk atlet pemula dan divalidasi oleh ahli atau pakar sepak bola dengan hasil bahwa setelah melakukan penelitian pendahuluan maka divalidasi oleh ahli yang berawal dari 35 variasi model latihan *trapping* gugur 11 menjadi 24 variasi model latihan *trapping* untuk atlet pemula usia 8-12 tahun, dan dilakukan Berdasarkan tabel di atas bahwa nilai rata-rata hasil tes *trapping* adalah 5,5795 detik dan setelah diberikan perlakuan adalah 5,2610 detik. Hasil tes menunjukkan peningkatan hasil *trapping* sehingga teknik dasar *trapping* atlet meningkat., sehingga bahwa kesimpulan dari pengembangan model latihan tehnik dasar *trapping* bola sepak bola berbasis bermain untuk atlet pemula bisa diterima sesuai karakter pemain yang berusia 8-12 tahun

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 kejangalan 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.

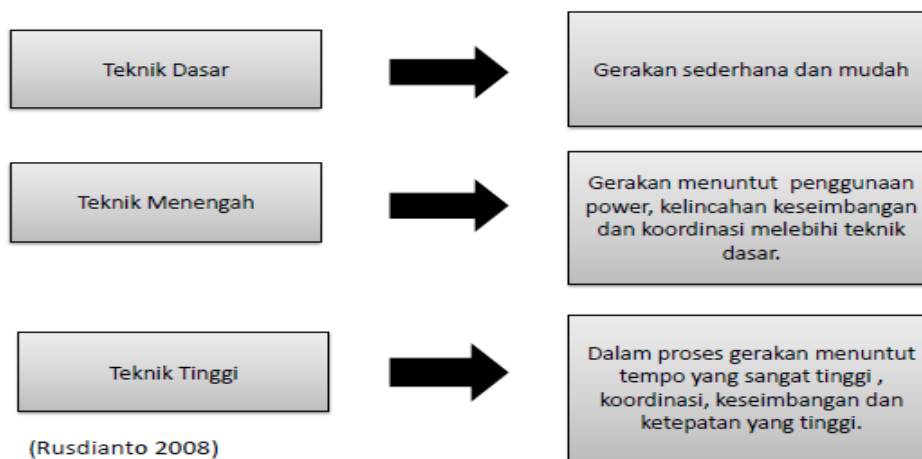
Dalam melakukan latihan teknik pompa menyarankan supaya tidak menggunakan model atau contoh teknik elit atlet, karena teknik mereka mungkin secara fisiologis tidak memenuhi syarat biomekanik, maka di sini disarankan menggunakan model yang dapat diterima oleh atlet yakni model yang sesuai biomekanik dan fisiologis atlet. Sedangkan Tangkudung menjelaskan identifikasi tipe ketrampilan yang dibutuhkan dalam melatih teknik.

Beberapa pendapat di atas 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 kondisi yang sebenarnya, untuk dapat menguasai teknik 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

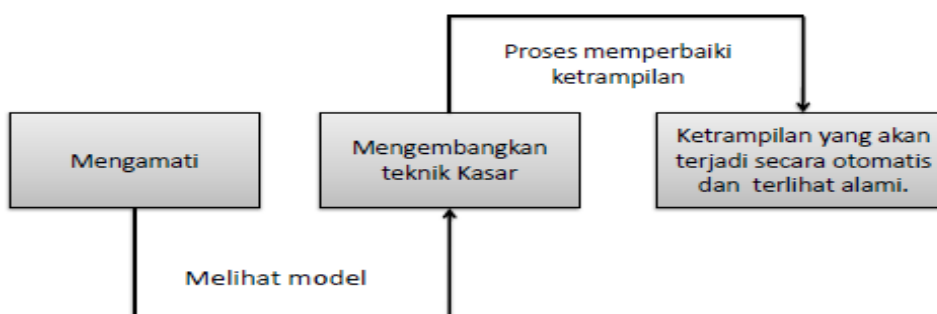


Berdasarkan klasifikasi latihan teknik di atas maka, dapat dipahami bahwa dalam melakukan setiap latihan teknik haruslah melalui beberapa tahap mulai dari yang mudah sampai ke tingkat tinggi, merujuk dari teori tersebut maka dalam penelitian ini akan dilakukan proses sedemikian rupa sehingga dalam pelatihan 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



2. 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.

Teknik Dasar Mengontrol Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola dengan telapak kaki Sikap badan menghadap datangnya bola, pandangan ke arah bola. Badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping badan. Pada saat bola datang, sambut dengan telapak kaki, tumit di bawah. Posisi akhir kaki terangkat, lutut agak tertekuk dan gerakan bola tertahan oleh telapak kaki.

1. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Sikap badan menghadap datangnya bola, pandangan ke arah bola. Julurkan kaki ke arah datangnya bola, putar pergelangan kaki ke arah luar untuk menjemput bola. Tarik kaki kembali ke belakang mengikuti arah gerak bola.

Gambar 3

Menghentikan Bola



Sumber: Danny Mielke, *Dasar-dasar Sepak Bola*
(Bandung: Pakar Raya 2007), h.14

Teknik dasar menghentikan bola bisa juga dilakukan dengan bola diam dan pemainnya bergerak baik dengan kaki bagian kanan atau kiri, paha, dada, dan kepala dengan perkenaan bagian dalam dengan situasi yang menentukan, menghentikan bola juga bisa dilakukan pemain yang diam dan bolanya yang bergerak, dan yang terakhir bahwa pemain bergerak dan bolanya juga sama bergerak, bisa dilakukan dengan paha, dada, kepala, dan keseluruhan bagian kaki

METODOLOGI

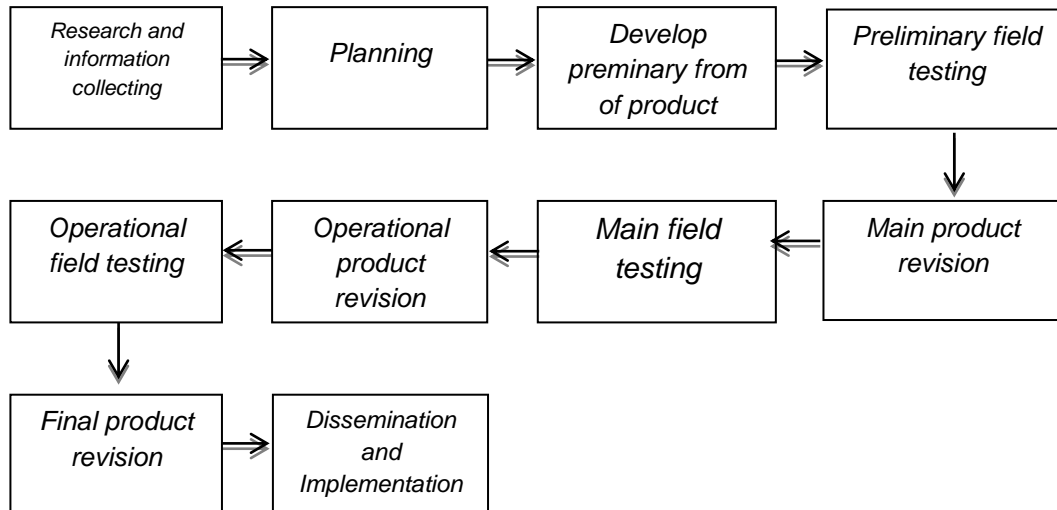
1. Model Pengembangan Borg and Gall

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 2.1 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 kodus 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 kodus 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 kodus

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini merupakan hasil dari tahapan yang sudah dilakukan oleh peneliti mengikuti tahapan – tahapan yang sesuai dengan prosedur yang di inginkan dimana peneliti melakukan hasil penelitian 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 4.1 .

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

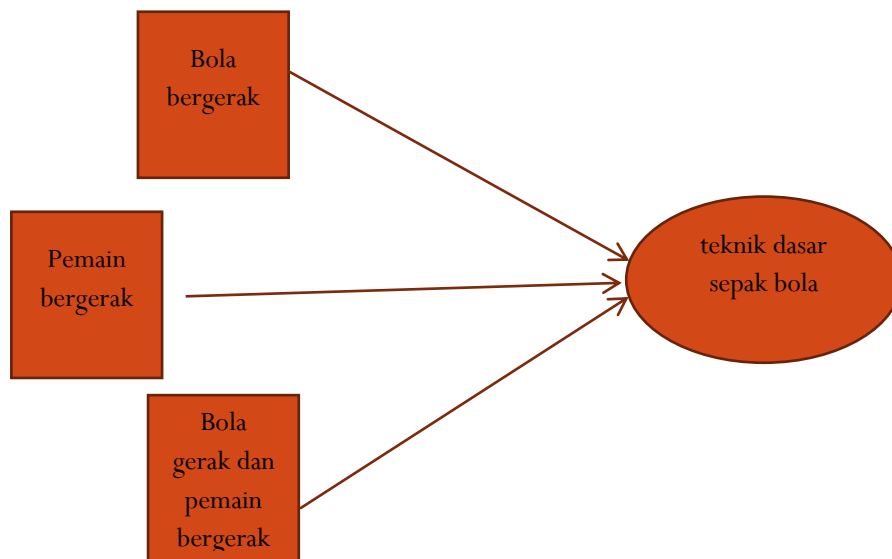
Dari hasil analisis sebagai penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 sampai 24 juli 2016 di 3 kabupaten yaitu Kudus, Jepara, Wonosobo dan 1 Kota Semarang yang berada di Jawa Tengah bahwa dari 20 pelatih sekolah sepak bola menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 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 4
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 hamper mirip ketika variasi tersebut dilakukan, variasi yang digunakan masih tergolong sulit, dan perlu adanya kematangan tehnik

4. Tes menghentikan bola (*Trapping*)

Tujuan: Tes ini bertujuan mengukur keterampilan menghentikan bola

Pelaksanaan tes:

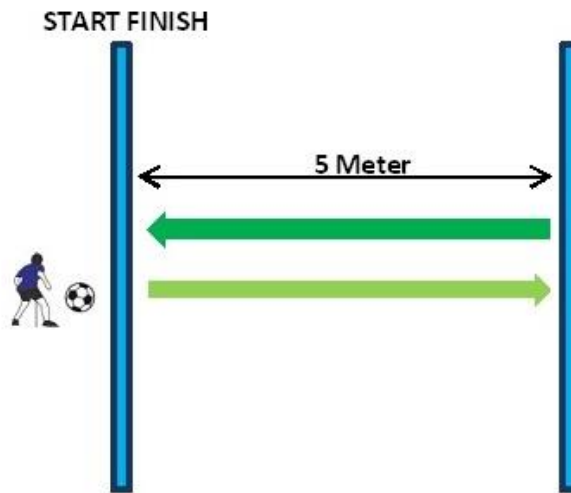
Atlet (testee) berdiri di belakang garis tempat start dan finis batas yang berjarak 5 meter bolak balik dengan garis didepanya, bola dilempar dengan salah satu tangan dengan kemampuan diantara garis depan dan atlet berusaha lari secepatnya dengan pindah didepan bola dihentika dengan kaki bagian dalam sebelah kanan dan dilempar lagi kegaris depan dan lari kembali lebih cepat untuk mendahului dan melakukan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam sebelah

kiri Kemudian pengambil waktu memberi aba-aba “MULAI” dan menjalankan stopwatchnya sampai selesai ditempat finis dimatikan

Pencatatan Hasil:

Hasil yang dicatat adalah berapa kali atlet (testee) dapat melempar dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam baik kanan dan kiri secara berlawanan yang sah dari belakang garis batas selama waktu yang tempuh.

Gambar 3.2. Tes Trapping



Sumber: Peneliti

5. Uji Efektifitas

a. Deskriptif Statistik Tes *Trapping*

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	5,5795	20	,93480	,20903
	POST_TEST	5,2610	20	,48926	,10940

Berdasarkan tabel di atas bahwa nilai rata-rata hasil tes *trapping* untuk atlet pemula usia 8-12 tahun sedang sebelum diberikan latihan *trapping* adalah 5,5795 detik dan setelah diberikan perlakuan adalah 5,2610 detik. Hasil tes menunjukkan peningkatan waktu sehingga teknik dasar atlet meningkat.

Tabel 2

Hasil Paired Samples Correlation Pre Test dan Post Test

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE_TEST & POST_TEST	20	,790	,000

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

Tabel 3

Hasil Paired Samples Correlation Pre Test dan Post Test

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	,31850	,62513	,13978	,02593	,61107	2,279	19	,034

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan menggunakan SPSS didapat Mean= 0,31850 menunjukkan selisih dari pre test dan post test, hasil t-hitung = 2,279 df = 19 dan p-value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *trapping*.

DAFTAR PUSATAKA

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 Bompa, G Gregory Haff, 2009 *Periodization Theory And Methodolgy 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