



## PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN DRIBBLING SEPAKBOLA UNTUK ATLET USIA 13-15 TAHUN

M. Randi Eka Saputra<sup>1</sup>, Moch. Yunus<sup>2✉</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

### Abstrak

**Kata Kunci:**  
model latihan, dribbling,  
sepakbola

Penelitian yaitu mengembangkan 7 model latihan dribbling dalam teknik dasar sepakbola. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan. Prosedur pengembangan meliputi (1) analisis kebutuhan (2) mengembangkan produk awal(3) tinjauan ahli atau evaluasi ahli (4) uji coba produk awal (kelompok kecil) (5) revisi produk awal berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil(6) uji coba lapangan (uji kelompok besar) (7) revisi produk akhir berdasarkan uji coba kelompok besar. Subyek uji coba yang digunakan adalah 10 peserta latihan untuk uji coba kelompok kecil, dan 30 atlet untuk uji coba kelompok besar pada atlet SSB Anoman FC Pakis. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang diberikan kepada atlet. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah 7 variasi model latihan dribbling "Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa model latihan yang diberikan dapat memenuhi tujuan dari penelitian yaitu diharapkan bisa dijadikan referensi pelatih SSB, untuk meningkatkan kemampuan dribbling atlet SSB juga lebih bersemangat mengikuti latihan.

### Abstract

Research that is developing 7 model dribbling drills in basic techniques of football. Research methods used namely methods of research and development. The procedures include (1) the development needs analysis (2) develop the initial product(3) expert review or evaluation experts (4) test early product (small group) (5) the revision of the initial products based on testing activities in small groups(6) field trials (test group) (7) the revision of the final product on the basis of a large group of trials. Test subjects who used is 10 participants exercise to test your small group, and 30 athletes for testing large groups on athletes SSB Hanuman FC Fern. The instruments used in the form of a questionnaire given to athletes. The results of this research and development is a 7 variation model dribbling exercises "Of research results obtained the data that the model the exercises provided can meet the goals of research i.e. It is hoped can be used as reference coach SSB, to improve dribbling SSB athletes are also more excited following the exercise.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:  
Email : moch.yunus.fik@um.ac.id

ISSN 2597-3624

### PENDAHULUAN

Menurut Luxbacher (1998:2) Sepakbola adalah permainan beregu atau tim yang dimainkan oleh individu-individu. Pengertian sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang

dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang, dengan waktu 2x45 dan istirahat di antara kedua babak yaitu 15 menit.

Dalam permainan sepakbola diperlukan sebuah kerjasama tim yang baik untuk mencetak gol ke gawang lawan. Selain kerjasama, teknik masing-masing individu juga sangat diperlukan untuk menunjang terciptanya kerjasama tim yang baik. Dari beberapa teknik dasar sepakbola salah satunya adalah dribbling (menggiring). Dribbling (menggiring) adalah kemampuan untuk membawa bola pada arah sasaran yang diinginkan. Dribbling atau menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh harus terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi dilapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Prinsip dribbling tak lain ialah melakukan sentuhan atau mendorong bola itu ke depan sambil berlari, dengan bagian kaki tertentu. Hal ini dapat dikatakan dengan kaki bagian dalam (inside-foot dribbling), dengan kaki bagian luar (outside foot dribbling), atau juga dengan instep. Hal yang perlu diperhatikan dalam hal dribbling adalah bahwa bola tersebut dijaga agar tidak lari jauh dari kaki karenanya perlu perasaan (feeling) saat menyentuh bola tersebut agar bola tidak terdorong terlalu jauh. Semakin mahir pemain mendribbling bola itu, semakin cepat pemain dapat menggiring bola sambil berlari dengan kencang, dengan bola seakan-akan diujung sepatunya hanya dengan latihan yang banyak dan lama baru hal tersebut dapat dicapai.

Menurut Soekatamsi (1988: 158) Dribbling adalah memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Misalnya, menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar dan menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam adalah menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah sentuhlah bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola, tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola, pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola Luxbacher, (2004:16).

Dribbling menggunakan kaki bagian luar adalah menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar. Cara melakukannya adalah berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak di tekuk, letakkan bola di depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan, dorong bola ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar, usahakan kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola Luxbacher, (2004:14). Dribbling menggunakan kura-kura kaki adalah menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian punggung kaki. Cara melakukannya adalah posisi badan dengan tegak lurus ke depan, sentuhlah bola dengan menggunakan punggung kaki, dorong bola dengan perlahan, usahakan kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan iram langkah dengan bola Luxbacher, (2004:14).

Saat ini perkembangan sepak bola di Indonesia sangat pesat sekali. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya muncul SSB (Sekolah Sepak Bola) salah satunya yaitu SSB Anoman FC. SSB Anoman FC merupakan salah satu sekolah sepakbola yang membina dan melatih anak-anak usia dini yang memiliki bakat dan potensi dalam permainan sepak bola. Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal.

Dribbling merupakan salah satu faktor penting dalam sepak bola yang harus diajarkan dengan harapan meningkatkan kualitas dribbling setiap individu. Model-model untuk latihan dribbling hendaknya bervariasi untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan seorang pemain. Sementara kenyataan yang di temui peneliti di lapangan, model-model latihan dribbling yang dilakukan masih kurang bervariasi. Pelaksanaan latihan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan oleh pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Anoman FC seringkali mengalami kendala dari segi kurang bervariasi dan kurang menariknya model latihan yang di berikan sehingga atlet kurang bersemangat dalam melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih, sehingga peningkatan kemampuan teknik yang di inginkan tidak tercapai dengan maksimal. Pemilihan metode atau bentuk latihan harus sesuai dengan kondisi atlet dan efek latihan yang diinginkan. Selain itu pengembangan model latihan juga diperlukan agar latihan tidak monoton atau membosankan sehingga minat latihan dari atlet menurun, hal tersebut dapat membuat point yang diinginkan tidak tercapai dengan maksimal.

Berdasarkan observasi awal peneliti melakukan wawancara kepada pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, pada tanggal 9 Maret 2017, didapatkan hasil

sebagai berikut: (1) pelatih sepakbola di SSB Anoman FC telah melatih selama 5 tahun, (2) dalam satu minggu latihan dilaksanakan 3 kali pertemuan yaitu setiap hari Senin, Kamis, dan Sabtu, (3) dan proses latihan dimulai pukul 14.00-16.00 WIB, (4) urutan latihan diawali dengan doa, pemanasan, penjelasan materi yang akan dilatihkan serta praktek, latihan inti, game, evaluasi dan yang terakhir doa, (5) materi yang dilatihkan yaitu teknik *dribble* dalam sepakbola, (6) dalam latihan sepakbola atlet sangat antusias mengikuti latihan *dribble* sepakbola walaupun banyak yang belum menguasai teknik *dribble* dengan benar, (7) model latihan *dribble* yang diberikan masih kurang bervariasi dan terlalu monoton, (8) pelatih sangat setuju dengan pemberian variasi model latihan *dribble*.

Selain wawancara kepada pelatih, peneliti juga melakukan pemberian angket kepada 25 atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, pada hari Kamis tanggal 9 Maret 2017, Hasil angket kepada 25 atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, pada hari Kamis tanggal 9 Maret 2017, lebih dari 100% atlet SSB Anoman FC menunjukkan bahwa atlet sebelumnya sudah pernah melakukan latihan *dribbling*. Lebih dari 72% atlet merasa jenuh saat melakukan latihan *dribbling*. Lebih dari 60% atlet mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan *dribbling*. Lebih dari 40% atlet mengetahui tentang model-model latihan *dribbling* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Lebih dari 88% atlet membutuhkan model-model latihan *dribbling* yang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Lebih dari 24% atlet latihan *dribbling* yang telah diberikan oleh pelatih sudah bervariasi. Lebih dari 100% atlet SSB Anoman FC Pakis memerlukan media untuk membantu dalam memandu latihan *dribbling*. Lebih dari 84% atlet setuju membuat media buku panduan yang sesuai untuk membantu memandu latihan *dribbling*.

Kemudian untuk memperkuat masalah yang ada, peneliti juga melakukan pengamatan awal berupa tes kemampuan teknik dasar sepakbola. Pengamatan awal tersebut dilakukan peneliti pada saat sesi latihan SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang usia 13-15 tahun dilapangan Pakis, yaitu hari Senin, Kamis, dan Sabtu (20, 23 dan 25 Maret 2017), diketahui bahwa (1) dari 25 pemain, 20 (80,0%) diantaranya telah melakukan teknik passing dengan benar dan tepat sasaran (2) dari 25 pemain, 10 (40,0%) diantaranya telah melakukan teknik *dribbling* dengan benar dan tepat sasaran (3) dari 25 pemain, 21 (84,0%) diantaranya telah melakukan teknik shooting dengan baik dan benar. Dari data tersebut, diperoleh bahwa presentase pemain usia 13-15 tahun di SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang ini kurang begitu menguasai teknik *dribble*. Melihat realita yang terjadi di lapangan, maka para pemain usia 13-15 tahun di SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang harus lebih meningkatkan lagi keterampilan teknik *dribble*-nya untuk melengkapi keterampilan-keterampilan yang lain, tentunya dengan memompa semangat untuk lebih giat berlatih yaitu dengan memberikan model-model latihan yang lebih bervariasi dan tidak monoton.

Berdasarkan hasil observasi di atas peneliti ingin memberikan variasi model latihan *dribble* agar proses latihan semakin maksimal dan atlet dapat dengan mudah memahami materi latihan, sehingga keterampilan *dribble* dapat meningkat seperti yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Variasi Model Latihan *Dribbling* Sepakbola Untuk Atlet Usia 13-15 Tahun di SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang".

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan atau yang sering dikenal dengan Research and Development. Model penelitian dan pengembangan yang diambil oleh peneliti adalah model penelitian dan pengembangan prosedural. Sistematika penelitian dan pengembangan (research and development) yang digunakan peneliti menggunakan sistematika penelitian dan pengembangan menurut pendapat Borg and Gall (1983:775). Langkah-langkah yang dilakukan penelitian ini adalah (1)Melakukan penelitian sebagai awal, pengumpulan data termasuk kajian pustaka, (2) mengembangkan produk awal, (3) tinjauan ahli atau evaluasi ahli, (4) uji coba produk awal (kelompok kecil), (5) revisi produk awal berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil, (6) uji coba lapangan (uji kelompok besar), (7) revisi produk akhir berdasarkan uji coba kelompok besar.

Tahap-tahap dalam uji coba produk yang dilakukan peneliti antara lain : (1) Desain uji coba yang terdiri dari perencanaan produk, revisi para ahli, uji coba produk I, revisi produk I, uji coba produk II, revisi produk II. Subjek uji coba yang dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat 25 atlet sepakbola usia 13-15 tahun pada saat analisis kebutuhan (observasi awal), 10 atlet untuk uji coba produk I (kelompok kecil) 30 atlet yang digunakan untuk uji coba produk II (kelompok besar). Jenis data yang digunakan pada penelitian dan pengembangan ini adalah data kualitatif dan data

kuantitatif. Data kualitatif merupakan data dari berbagai tinjauan para ahli yaitu, 1 ahli kepelatihan, 1 ahli sepakbola dan 1 ahli media. Data kuantitatif diperoleh dari penelitian awal (analisis kebutuhan) yang berupa skor pengamatan dan hasil dari kuesioner dari pelatih serta peserta latihan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model latihan teknik dasar dribbling ini adalah menggunakan teknik kuesioner yang disebarakan pada atlet SSB Anoman FC Pakis. Pemilihan instrument dalam bentuk kuesioner memberi kesempatan untuk berfikir secara teliti kepada responden tentang butir-butir pertanyaan pada kuesioner.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi berupa data dan masukan dan saran dari pengumpulan data dari para ahli menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis data deskriptif dengan persentase, digunakan untuk mempretanse hasil pengumpulan data penelitian awal (analisis kebutuhan) dan kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji lapangan berupa presentase dari hasil pengumpulan kuesioner. Data tersebut dikelompokkan, dianalisis dan kemudian disimpulkan. Data kuantitatif ini juga dapat dirumuskan seperti yang dituliskan oleh Sudjiono (2014: 43) yaitu:

$$P=f/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase tentang peningkatan teknik dasar dribbling

f = Frekuensi atau jumlah nilai

N = Jumlah keseluruhan pemain

## HASIL

Penyajian data uji coba dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan beberapa cara. Data pada penelitian awal yaitu melakukan analisis kebutuhan berdasarkan pengamatan di lapangan dan identifikasi masalah. Analisis kebutuhan dilakukan pada tanggal 9 Maret 2017, setelah pengamatan lapangan dari 2 jenis subyek yaitu pelatih dan atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang sejumlah 25 orang. Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara wawancara, uji keterampilan dan pengisian angket kuesioner. Data yang dihasilkan ketika proses pengembangan produk adalah data kualitatif berupa evaluasi dari 3 ahli yaitu dua ahli kepelatihan dan satu ahli Media. Sedangkan untuk pelatih diberikan juga instrumen ketika pengamatan dilapangan pada uji coba produk I dan produk II.

Uji coba produk I menggunakan sampel sebanyak 10 atlet untuk menyesuaikan dengan banyaknya subyek pada uji coba awal. Data yang diperoleh pada uji coba produk I yaitu berupa data kualitatif karena menggunakan instrumen kuesioner setelah melakukan uji coba untuk mendapatkan tanggapan setelah diberikan uji coba. Sedangkan pada uji coba produk II secara prosedural sama dan pengambilan data juga sama yang membedakan adalah jumlah sampel yang diambil lebih besar yaitu 30 peserta latihan. Data yang didapat pada proses pengembangan produk diperoleh dengan menggunakan instrumen dalam bentuk angket kuesioner disertai saran dan masukan yang diberikan pada masing-masing ahli.

Pada hasil analisis kebutuhan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara kepada pelatih, uji keterampilan dan pengisian angket kepada 25 atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang. Data hasil analisis kebutuhan dapat dilihat pada tabel berikut ini. Analisis kebutuhan ini peneliti berdasarkan observasi awal yang berupa wawancara pelatih, pemberian angket dan tes keterampilan kepada atlet diperoleh data sebagai berikut:

Analisis kebutuhan berupa wawancara pelatih

a) Materi yang disajikan saat latihan sepakbola berupa latihan fisik, teknik dan mental, b) Kesulitan yang dialami atlet saat melakukan latihan sepakbola masih banyak atlet yang kurang memahami tentang gerak teknik dasar, c) Gaya pelatih saat melatih teknik sepakbola dengan cara memberikan contoh gerakan, kemudian atlet mempraktekan sambil pelatih mengkoreksi gerakan para atlet, d) Sarana dan prasarana di SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang sudah cukup lengkap, e) Respon para atlet saat melakukan latihan dasar sepakbola masih sering kurang memahami materi latihan yang dilakukan khususnya teknik dasar *dribble*, sehingga atlet terlihat belum menguasai gerak teknik *dribble*, f) apabila pengembangan model latihan teknik dasar *dribble* diterapkan akan sangat tepat, karena dapat mempermudah atlet memahami materi yang dilayihkan, g) Dengan adanya pengembangan model-model latihan *dribble* tentunya diharapkan kemampuan menggiring bola atlet akan semakin baik, h) Pelatih sangat setuju bila ada pengembangan model latihan *dribble* sehingga bisa menjadi referensi pelatih dalam melatih, i) Pelatih melakukan evaluasi gerak teknik dasar *dribble* setiap satu bulan sekali, j) Evaluasi gerak teknik dasar *dribble* yang dilakukan pelatih berupa mengamati gerakan dari phase persiapan, pelaksanaan, follow trough dan hasil.

Hasil analisis kebutuhan pemain berupa angket

Hasil angket kepada 25 atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, pada hari Kamis tanggal 9 Maret 2017, lebih dari 100% atlet SSB Anoman FC menunjukkan bahwa atlet sebelumnya sudah pernah melakukan latihan *dribbling*. Lebih dari 72% atlet merasa jenuh saat melakukan latihan *dribbling*. Lebih dari 60% atlet mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan *dribbling*. Lebih dari 40% atlet mengetahui tentang model-model latihan *dribbling* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Lebih dari 88% atlet membutuhkan model-model latihan *dribbling* yang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Lebih dari 24% atlet latihan *dribbling* yang telah diberikan oleh pelatih sudah bervariasi. Lebih dari 100% atlet SSB Anoman FC Pakis memerlukan media untuk membantu dalam memandu latihan *dribbling*. Lebih dari 84% atlet setuju membuat media buku panduan yang sesuai untuk membantu memandu latihan *dribbling*.

Analisis kebutuhan berupa tes keterampilan sepakbola

Kemudian untuk memperkuat masalah yang ada, peneliti juga melakukan pengamatan awal berupa tes kemampuan teknik dasar sepakbola. Pengamatan awal tersebut dilakukan peneliti pada saat sesi latihan SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang usia 13-15 tahun di lapangan Pakis, yaitu hari Senin, Kamis, dan Sabtu (20, 23 dan 25 Maret 2017) Dari data tersebut, diperoleh bahwa presentase pemain usia 13-15 tahun di SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang ini kurang begitu menguasai teknik *dribble*. Tinjauan Para Ahli Tentang Produk Yang Akan Dikembangkan. Data yang diperoleh dari tinjauan para ahli digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan dan memperbaiki produk agar produk yang akan dikembangkan sesuai dengan keadaan dan masalah yang ingin dipecahkan. Ahli yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 ahli kepelatihan, 1 ahli sepakbola dan 1 ahli media.

Tinjauan Ahli Kepelatihan

Berdasarkan hasil evaluasi ahli kepelatihan diperoleh kesimpulan bahwa dari seluruh butir pertanyaan pada instrument yang di berikan kepada ahli kepelatihan menyatakan setuju terhadap model latihan yang dikembangkan dan bisa dikembangkan.

#### Tinjauan Ahli Sepakbola

Berdasarkan hasil evaluasi ahli sepakbola diperoleh kesimpulan bahwa dari seluruh butir pertanyaan pada instrument yang diberikan kepada ahli sepakbola menyatakan setuju terhadap model latihan yang dikembangkan dan bisa dikembangkan.

#### Tinjauan Ahli Media

Berdasarkan hasil evaluasi ahli media diperoleh kesimpulan dari ahli media bahwa dari 18 pertanyaan dinyatakan valid, sehingga model latihan ini dapat diuji cobakan pada atlet atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, berdasarkan evaluasi ahli media. Demikian juga terdapat masukan dan saran yang diperoleh dari ahli media terhadap produk yang dikembangkan untuk disempurnakan lagi.

#### Data Hasil Uji Coba Tahap I (Kelompok Kecil)

Berdasarkan data hasil uji coba tahap I (kelompok kecil) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (76,43%) atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, menyatakan bahwa variasi model latihan teknik dasar dribbling mudah dipahami, menarik, bermanfaat, dan strategi yang tepat. Sehingga variasi model latihan teknik dasar dribbling dapat digunakan sebagai pengembangan latihan teknik dribbling.

#### Data Hasil Uji Coba Tahap II (Kelompok Besar)

Berdasarkan data hasil uji coba tahap II (kelompok besar) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (78,9%) atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, menyatakan bahwa variasi model latihan teknik dasar dribbling mudah dipahami, menarik, bermanfaat, dan strategi yang tepat. Sehingga variasi model latihan teknik dasar dribbling dapat digunakan sebagai pengembangan latihan teknik dribbling.

#### Dari Hasil Uji Coba

Dari data yang berhasil dikumpulkan melalui uji coba tahap I (kelompok kecil) dan uji coba tahap II (kelompok besar), diperoleh hasil yang baik, sehingga tidak perlu ada revisi.

## PEMBAHASAN

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Menurut R. Iftirah, S Hardwis jurnal (2017) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Harsono (1988:101) mengemukakan latihan adalah proses berlatih yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kerja yang dilakukan untuk mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai prestasi maksimal yang dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah beban latihan kian hari kian meningkat.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dilakukan adalah prinsip-prinsip dasar yang perlu diketahui serta diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi akan meningkat. Tanpa mengetahui atau disadari hal ini, seorang pelatih dan atlet tidak akan mungkin dapat berhasil dalam latihannya. 1) Prinsip Aktif dan kesanggupan dalam mengikuti latihan, 2)Prinsip pengembangan yang menyeluruh, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip dari variasi, 6) Prinsip model dalam proses latihan, 7)Prinsip penambahan beban latihan secara progresif.

Aspek-aspek latihan merupakan pendukung dari keberhasilan atlet, aspek-aspek latihan juga diperlukan dalam latihan olahraga untuk mempersiapkan atlet dalam mencapai prestasi tinggi. 1) Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Beberapa unsur-unsur dari aspek fisik yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan dan kelentukan, 2) Latihan teknik adalah latihan yang bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, misalnya teknik menangkap, menendang, menggiring bola, melompat, mensmes, lari, dsb, 3) Latihan taktik adalah latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan, 4) Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturity) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, kejujuran, percaya diri, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya AZ Utama, E Harianto jurnal (2016).

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menurut F Aprianova jurnal (2012), 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling), 2) Menendang bola (passing), 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (shooting), 4) Menggiring bola (dribbling), 5) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (receiving and controlling the ball) dengan kaki, paha, dan dada, 6) Menyundul bola (heading) untuk bola lambung atau bola atas, 7) Gerak tipu (feinting) untuk melewati lawan, 8) Merebut bola (tackling) saat lawan menguasai bola, 9) Melempar bola (throw-in) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkankembali permainan, 10) Teknik menjaga gawang (goal keeping). Menurut para ahli di atas kemampuan dasar sepakbola harus terlebih dahulu menguasai teknik dasar sepakbola, dan perlu adanya prinsip-prinsip latihan yang diterapkan saat latihan.

Menurut Misi Suherman jurnal (2015) Menggiring (dribbling) bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepakbola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menurut Soekatamsi (1988: 158) Dribbling adalah memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Misalnya, menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar dan menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. Menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah tehnik penguasaan bola dengan menggunakan kaki untuk memindahkan bola.

Beberapa fungsi dribbling dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut: untuk melewati lawan saat duel satu lawan satu maupun, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan umpan kepada teman JJ Sapulete jurnal (2012). Menurut Harsono (2004:11) Variasi latihan adalah salah satu prinsip dalam latihan dan variasi latihan merupakan bentuk-bentuk latihan yang dirancang untuk mencegah kebosanan atlet pada saat berlatih. Menurut A Vai jurnal (2017) Variasi latihan adalah mengatakan bahwa keterampilan dan latihan dapat mengembangkan pola gerak yang dilakukan dengan melakukan olahraga. Dari pernyataan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi latihan adalah salah satu prinsip dalam latihan dan variasi latihan merupakan bentuk-bentuk latihan yang dirancang untuk mencegah kebosanan atlet pada saat berlatih. Di dalam membuat variasi ini peneliti menggunakan model latihan individu. Model variasi latihan tersebut adalah sebagai berikut: a) model latihan 1, b) model latihan 2, c) model latihan 3, d) model latihan 4, e) model latihan 5, f) model latihan 6, g) model latihan 7.

## KESIMPULAN

Dari ahli media bahwa dari 18 pertanyaan hasilnya 16 diantaranya valid, dan hanya ada 2 yang kurang setuju dan perlu diperbaiki, sehingga model latihan ini dapat diuji cobakan pada atlet atlet SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan berupa buku panduan variasi model latihan dribbling sepakbola untuk atlet usia 13-15 tahun di SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang dinyatakan sangat valid dan dapat digunakan untuk uji coba kelompok kecil dengan revisi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil pada 10 pemain SSB Anoman FC Pakis, Kabupaten Malang diperoleh rata-rata presentase sebesar (76,43%). Serta berdasarkan analisis

data kuesioner uji coba kelompok besar pada 30 pemain SSB Anoman FC Pakis, Kabupaten Malang diperoleh rata-rata presentase sebesar (78,9%). Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa produk buku panduan variasi model latihan dribbling sepakbola untuk atlet usia 13-15 tahun Di SSB Anoman FC Pakis Kabupaten Malang dinyatakan sangat valid.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto dan Jabar. (2010:35). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.

A Vai - Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan 2017. Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Dribbling Sepakbola Tim Sman 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih. (online) <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/13993>. Diakses Pada Desember 2017

AZ Utama, E Hariyanto, IN Sudjana - Jurnal Pendidikan Jasmani, 2016. Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelenturan terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. (online) <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4887>. Diakses Pada Desember 2017.

Borg dan Gall. (1983:9). *Educational Research: An Introduction (5th ed.)*. London: Longman Inc.

F Aprianova, I Hariadi - Performance, 2017. drill method, basic techniques *dribble*, football. (online) <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/908>. Diakses Pada Desember 2017.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta:P2LPK.

JJ Sapulete - Jurnal ILARA, 2012. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. (online) [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=jurnal+tentang+sepakbola&btnG](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+tentang+sepakbola&btnG). Diakses Pada Desember 2017.

Luxbacher, J. 2013. *Soccer Practice Games*. Human Kinetics.

Misi Suherman, NPNWN Wijayanti - Jurnal Online Mahasiswa 2015. Pengaruh Latihan Dribbling Shielding Fundamental Terhadap Koordinasi *Dribble* Pada Klub Sepakbola (Ssb) Chevron Rumbai U-12. (online) <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/5997>. Diakses Pada Desember 2017.

R Ifitrah, S Hardwis - Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 2017. Korelasi antara Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Sepakbola Mini. (online) <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/7997>. Diakses Pada Desember 2017.

Soekatamsi. 1992. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.