

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS KELINCAHAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN

Ilham Efendi Nasution<sup>1)</sup>, Suharjana<sup>2)</sup>

SMK Negeri 1 Bunut Kabupaten Pelalawan Riau<sup>1)</sup>, Universitas Negeri Yogyakarta<sup>2)</sup>  
ilhamefendi.nasty@gmail.com<sup>1)</sup>, suharjana\_fikuny@yahoo.com<sup>2)</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa Sekolah Sepak bola usia 10-12 tahun yang layak digunakan. Penelitian pengembangan dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi di lapangan dan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (2) mengembangkan produk awal (draft model), (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba lapangan skala kecil dan revisi, (5) uji coba lapangan skala besar dan revisi, dan (6) pembuatan produk final. Instrumen pengumpulan data: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, (3) pedoman observasi model, (4) pedoman observasi keefektifan model, dan (5) kuesioner untuk siswa. Teknik analisis data yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian berupa model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa sekolah sepak bola usia 10-12 tahun yang berisikan sembilan permainan, yaitu: (1) permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting*, (2) permainan lewati *cone, sprint* dan *shooting*, (3) lomba menarik bola dengan mundur, (4) permainan *speed step*, berputar dan *passing*, (5) permainan berebut bola dan *shooting*, (6) permainan *L-agility rope*, (7) permainan *dribbling* dan *running with the ball*, (8) permainan *speed step* dan *shooting*, (9) *shuttle run* dan *shooting*.

**Kata Kunci:** latihan sepak bola, kelincahan, bermain, sekolah sepak bola (SSB)

## DEVELOPING AN AGILITY-BASED FOOTBALL TRAINING MODEL THROUGH PLAYING APPROACH

### Abstract

*This research was aimed to create an agility-based football training model through playing approach for year 10-12 students of football school. This research and development was conducted by adapting R & D steps according, consisting of: (1) collecting information and information analysis, (2) developing initial product, (3) expert validation and revision, (4) preliminary field test and revision, (5) main field test and revision, and (6) making the final product. The data collection instruments used were: (1) interview guide, (2) scoring scale, (3) observation guide, (4) model effectiveness observation guide, and (5) questionnaires of students. The data were analyzed using the quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis. The result of this research is in the form of a football practice model based on mobility with the playing approach for the students aged 10-12 of football school including nine games: (1) zig-zag dribbling and shooting game, (2) cone jumping, sprinting and shooting game, (3) pulling the ball backward race, (4) speeding step, rotary, and passing game, (5) fighting for the ball and shooting games, (6) L-Agility rope game, (7) dribbling and running with the ball game, (8) speeding step and shooting game, and (9) shuttle run and shooting game.*

**Keywords:** *football training, agility, playing, football school*

## PENDAHULUAN

Pengembangan adalah proses, cara, perbuatan mengembangkan, perbuatan menjadikan bertambah, berubah sempurna. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Poerwadarminta (2002, p.32) pengembangan adalah suatu proses atau cara menjadikan sesuatu menjadi maju, baik sempurna dan berguna. Kegiatan pengembangan meliputi tahapan: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang diikuti dengan kegiatan penyempurnaan sehingga diperoleh bentuk yang dianggap memadai.

Model dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Menurut Sagala (2012, p.175) sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai: (1) suatu tipe atau desain, (2) suatu deskripsi atau analogi, (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data yang dipakai untuk menggambarkan secara sistematis suatu objek atau peristiwa, (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan, (5) suatu deskripsi dari suatu sistem yang mungkin atau imajiner, (6) penyajian diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat aslinya. Berdasarkan pernyataan Metzler (2011, p.17) *someone demonstrates the way others should act or think to be a model by example*. Model dapat difungsikan sebagai contoh dalam mendemonstrasikan pada orang lain tentang cara lain untuk bertindak atau berpikir.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan model adalah suatu proses atau cara menjadikan sesuatu objek atau tipe menjadi lebih maju, lebih baik, sempurna, dan berguna. Secara umum model latihan dapat diartikan sebagai suatu pola atau bentuk latihan yang di dalamnya terdapat langkah-langkah latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Menurut Bempa (1999, p.1) *training is usually defined as systematic process of repeti-*

*tive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance*. Artinya bahwa latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik.

Menurut Scheunemann (2012, p.2) latihan dalam olahraga sepak bola adalah memiliki empat faktor atau elemen yang harus diperhatikan dalam membina atau melatih sepak bola agar pemain mendapatkan keterampilan yang baik. Empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan jiwa kebersamaan.

Prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Menurut Sukadiyanto (2010, p.19) prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: (1) prinsip kesiapan (*readiness*), (2) prinsip individual, (3) prinsip adaptasi, (4) prinsip beban lebih (*overload*), (5) prinsip progresif (peningkatan), (6) prinsip spesifikasi (kekhususan), (7) prinsip variasi, (8) prinsip pemanasan dan pendinginan, (9) prinsip latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) prinsip tidak berlebihan, (12) prinsip sistematis.

Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah untuk olahraga pada umumnya, namun latihan sepak bola khususnya untuk anak usia muda haruslah lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mengakibatkan timbulnya cedera, karena pada anak usia muda sangatlah rentan terhadap cedera. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Stratton (2004, p.54):

*“Children who play football may incur injury as a result. The damage can be due directly to physical contact during play or may be attributable to training. Differences between children and adults in physical and physiological characteristics explain why children may be the more vulnerable to injury. The factors that contribute to this greater risk in children include a larger surface area relative to mass, growing cartilage which can be easily stressed, and the fact that children have not yet gained the complex motor skills or experience associated with injury avoidance”*.

Ada beberapa faktor atau variabel latihan yang berupa ukuran atau dosis latihan. Menurut Ambarukmi dkk. (2007, p.19) ukuran atau dosis

latihan tersebut meliputi FITTE (*Frekuensi, intensity, time, type, dan enjoyment*). Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

### **Frekuensi Latihan**

Menurut Suharjana (2007, p.14) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik. Menurut Fox dkk (Suharjana, 2007, p.14) frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

Pada pelaksanaan latihan sekolah sepak bola yang berada di kawasan Sleman Yogyakarta frekuensi latihan dilakukan selama 3 kali setiap minggunya.

### **Intensitas Latihan**

Menurut Irianto (2004, p.17) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang penting, karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang atau pendeknya durasi latihan yang dilakukan (Suharjana, 2007, p.15). Hal yang sama juga dikemukakan Jansen (Suharjana, 2007, p.15) jika intensitas latihan tinggi biasanya durasi latihan pendek, dan apabila intensitas rendah durasi latihan akan lebih lama. Intensitas latihan sepak bola bagi anak usia 10-12 tahun adalah intensitas ringan sampai sedang (Scheunemann, 2012, p.3).

### **Durasi Latihan (Time)**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004, p. 21) durasi latihan atau *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana, 2007, p.16). Menurut Sharkey (Suharjana, 2007, p.16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain akan menu-

run. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

Pada setiap model latihan sepak bola berbasis kelincahan untuk anak usia 10-12 tahun dapat dilakukan selama 10 menit atau dapat dilakukan pengulangan sebanyak 5-8 kali tergantung pada permainannya.

### **Tipe Latihan**

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007, p.17). Menurut Lutan (Suharjana, 2007, p.17) karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk latihan.

### **Enjoyment**

Menurut Ambarukmi dkk (2007, p.19) yang dimaksud dengan enjoyment adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet. Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga.

Anak-anak yang bermain sepak bola akan lebih mudah untuk terjadi cedera. Kerusakan yang timbul karena terjadi kontak fisik saat bermain atau mungkin disebabkan pelatihan. Perbedaan antara anak-anak dan orang dewasa terletak pada fisik dan karakteristik fisiologisnya. Anak-anak lebih rentan terhadap cedera karena faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko cedera lebih besar pada anak-anak dari pada orang dewasa. Hal ini mencakup area permukaan yang lebih besar dibandingkan dengan masa tumbuh, tulang rawan yang dapat dengan mudah *stres*. Fakta di lapangan bahwa anak-anak belum memperoleh keterampilan motorik yang kompleks atau pengalaman yang berhubungan dengan penghindaran cedera.

Tujuan utama dari latihan sepak bola adalah untuk meningkatkan kinerja dalam tugas-tugas yang berhubungan dengan permainan sepak bola itu sendiri. Sebagai prioritas utama latihan harus dirancang memiliki keamanan dan dapat terhindar dari cedera.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat yang dapat dijadikan hiburan dan permainan untuk peningkatan kondisi tubuh. Hal ini sesuai yang dikemukakan Thomas Reilly (2003, p.1) *football is the world's most popular form of sport*,

*being played in every nation without exception.* Menurut Sucipto (2000, p.7) sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya teknik dasar atau taktik dan strategi yang baik, kondisi fisik yang prima, mental bertanding dan kerja sama yang baik dan rapi di antara lini. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi sepak bola sangat penting, sehingga pemain yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi.

Teknik dasar bermain sepak bola menurut Scheunemann (2012, p. 6) adalah: (1) *passing* dan *receiving* (mengumpan dan menerima bola), (2) *shooting* (melesatkan tembakan), dan (3) *ball control and turning* (kontrol bola dan berbalik dengan bola).

#### *Passing dan Receiving (Mengumpan dan Menerima Bola)*

*Passing* bola bawah yang dilakukan dengan keras/tegas selagi berhadap-hadapan pada jarak yang bervariasi serta menerima bola yang bergerak dilakukan di semua kelompok umur.

#### *Shooting (Melesatkan Tembakan)*

Pemain harus menumbuhkan kemampuan untuk *shooting* dari jarak yang bervariasi. Semua pemain harus didorong untuk banyak melakukan *shooting* dari jarak-jarak yang berbeda selama permainan.

#### *Ball Control and Turning (Kontrol Bola dan Berbalik dengan Bola)*

Pemain harus didorong untuk tetap mengontrol bola dan menggunakan teknik gerakan memutar yang berbeda guna bergerak menjauh dari pemain bertahan. Ada dua jenis prinsip-prinsip bermain bola moderen, yaitu prinsip bertahan dan prinsip menyerang. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Scheunemann (2012, p.109), yaitu prinsip bertahan dan prinsip menyerang. Adapun prinsip bertahan adalah: (a) turun (membentuk formasi bertahan di belakang bola), (b) bergerak secara bersama-sama sebagai satu kesatuan yg utuh, (c) melakukan pengawalan terhadap lawan (2 v 1 atau 3 v 1 atau 4 v 1), (d) menjaga jarak antara lini ( $\pm 15$  m ) antar pemain satu lini ( $\pm 10$  m), (e) membentuk “segitiga” dan “pisang” (meninggalkan lawan disisi-sisi tanpa bola), (f) isi ke belakang (mengisi posisi di barisan belakang

terlebih dahulu), (g) semua terlibat, (h) pakem. Tidak mengacu pada kreativitas/improvisasi, (i) komunikasi (saling melatih), (j) kiper berfungsi ganda sebagai *libero* (keluar dari sarang untuk mengantisipasi umpan terobosan).

Sedangkan prinsip-prinsip menyerang adalah sebagai berikut: (a) cepat membuka, (b) 1-2 sentuhan sehingga permainan menjadi cepat, (c) semua terlibat, (d) bola datar & tegas, (e) kreatif sesuai situasi. Menggunakan senjata: (1), 1-2/*one-two*, (2) *overlap*, (3) terobosan, (4) pantulan, (5) trik individu, (6) *shooting* jarak jauh, (7) jangkar, (8) pindah sisi serangan, (9) *crossing*; (f) kualitas passing menentukan, (g) tidak bertele-tele (cari penyelesaian), (h) semua posisi terisi (*striker*, *second striker*, jangkar, 3 pemain di belakang).

Berdasarkan penjelasan tersebut pada cabang olahraga sepak bola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi. Karena pentingnya kondisi fisik tersebut dalam permainan sepak bola maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih atau pembina tim sepak bola.

Scheunemann (2012, p.3) mengemukakan pengaturan perkembangan pemain berdasarkan umur dan tingkatan dapat dibagi menjadi empat tingkatan, antara lain: (a) tingkat pemula (*fun phase*) 5 sampai 8 tahun, (b) tingkat dasar (*foundation*) 9 sampai 12 tahun, tingkat menengah (*formative phase*) 13 sampai 14 tahun, dan (d) tingkat mahir (*final youth*) 15 sampai 20 tahun.

Dalam banyak cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola, kelincahan merupakan komponen fisik yang esensial, kelincahan merupakan salah satu komponen dasar yang sangat diperlukan oleh pemain sepak bola. Menggiring bola (*dribbling*) sambil berlari melewati dan menghindari hadangan lawan adalah peran utama dari kelincahan tersebut. Setiap pemain apabila memiliki kelincahan yang baik dan mampu menggiring bola (*dribbling*) dengan cepat, maka pertandingan akan menjadi lebih menarik.

Barcelona FC adalah salah satu tim sepak bola liga Spanyol yang memiliki gaya permainan yang di kenal dengan *tiki taka*. Gaya permainan ini tidak mudah diterapkan pada setiap tim, karena gaya permainan ini pemain harus memiliki kelincahan yang bagus. Hal ini dapat terlihat dari salah satu pemainnya yaitu Leonel Messi yang sekarang menjadi pemain terbaik

dunia. Leonel Messi mampu menggiring bola dengan cepat dan mampu menghindari dari hadangan lawan tanpa harus kehilangan bola. Hal ini akan membuat Messi lebih mudah untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Kelincahan menurut Wahjoedi (2001, p.61) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Menurut Thomas Reilly (2007, p.89) *agility refers to the ability to change direction quickly without losing balance*

Pembentukan kelincahan lebih sulit dari pada pembentukan unsur yang lainnya seperti daya tahan dan stamina, karena kelincahan adalah hasil koordinasi dari pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan. Dalam mengembangkan model latihan kelincahan harus memperhatikan unsur pokok yang mendukung kelincahan, sebab model latihan yang dirancang dengan program yang baik dapat mendorong peningkatan kelincahan. Sebagai komponen dasar, maka kelincahan harus dimiliki dan dilatihkan kepada para pemain sepak bola.

Pada latihan sepak bola yang dilakukan seperti bangun cepat dari duduk, atau melakukan zig-zag berjalan dengan bola. Kelincahan dapat dikombinasikan dengan latihan kaki dalam gerakan khusus untuk sepak bola. Serangkaian kerucut dapat ditempatkan 10-12 m dengan pemain pertama jalan melalui dengan langkah-langkah yang lebih pendek tapi lebih cepat dari biasanya. Gerakan kemudian dilakukan ke belakang, samping kanan dan samping kiri. Pemain dapat melakukan urutan berpasangan untuk menyediakan unsur kompetisi di antara anak-anak. Seluruh latihan tersebut dapat dirancang oleh pelatih.

Berbagai latihan yang dapat digunakan untuk latihan kelincahan dengan menggunakan berbagai peralatan *portable*. Peralatan ini termasuk tangga kelincahan untuk melatih kerja kaki dengan cepat, kerucut dan tiang untuk menandai titik balik dalam menjalankan latihan. *Plyometrics* dan kecepatan dimasukkan sebagai komponen dari latihan yang direkomendasikan. Banyak yang menggabungkan latihan kecepatan untuk mendapatkan hasil kelincahan.

Pembinaan prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola sebaiknya dilakukan sedini mungkin, sehingga pemain akan memiliki kematangan terutama pada teknik, taktik dan mental. Tempat pembinaan sepak bola tersebut dinamakan sekolah sepak bola

(SSB). Perkembangan sekolah sepak bola (SSB) tempat menempa pemain usia dini saat ini sedang giat-giatnya didirikan. Pertandingan semacam kompetisi dengan membentuk liga-liga sepak bola yang memiliki jaringan di seluruh wilayah Indonesia sering dilaksanakan. Selain festival-festival sepak bola yang biasa dilakukan dan diikuti oleh SSB, pertumbuhan yang begitu pesat itu tentu tidak terlepas dari dukungan banyak pihak, seperti: orang tua para siswa SSB, peran besar dari para pembina SSB, para penggagas berbagai festival, selain itu juga adanya dukungan dari berbagai perusahaan dan media besar yang mensponsori banyak kegiatan pertandingan serta klub-klub besar Eropa dan Amerika latin yang membuka cabang kegiatan latihan di sini. Terciptanya atmosfer sepak bola usia dini seperti itu menumbuhkan fenomena menarik, karena saat sepak bola belum berprestasi tetapi kehidupan sepak bola usia dininya begitu semarak.

Sekolah sepak bola adalah sebuah lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan olahraga sepak bola dari anak usia dini, mulai dari usia 6-18 tahun. Pembelajaran yang dilakukan mulai dari segi taktik, teknik pengolahan bola, keterampilan individu, kerja sama tim, sampai teknik pernapasan, dan kecepatan saat menggiring bola.

Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia di masa-masa yang akan datang. Pada SSB inilah bibit-bibit pemain sepak bola yang handal banyak ditemukan. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi pesepak bola. Selain itu menurut Komarudin (2005, p.42) melalui kegiatan permainan sepak bola. Seorang anak dapat memperoleh bekal cukup berharga yang dapat digunakan dalam menjalankan perannya dalam pergaulan di masyarakat, karena dengan melakukan kegiatan permainan sepak bola akan terpupuk sikap-sikap sosial yang positif antara lain: semangat pantang menyerah, kebesaran jiwa untuk menerima kemenangan maupun kekalahan, tanggung jawab akan tugas, perjuangan dan pengorbanan, toleransi, kerja sama dalam mencapai tujuan dan semangat untuk selalu bekerja keras. Peran pelatih profesional diperlukan untuk keberhasilan proses pembinaan.

Selain hal tersebut, karakteristik anak usia 10-12 tahun juga harus diperhatikan guna memperlancar kegiatan proses latihan. Program latihan untuk anak usia 10-12 tahun haruslah

sesuai dengan karakteristik anak sehingga latihan tidak terasa membosankan anak. Sukanti (2007, p. 65) bahwa pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada atlet yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat.

Menurut Lutan (2000, p.50) pada usia ini 10-12 tahun untuk puteri dan 12-14 tahun untuk putera, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat. Pada usia ini pembinaan kekuatan yang sepadan tidak membahayakan, namun tetap diingat, penggunaan beban yang terlampau berat di luar batas toleransi dapat berakibat negatif yang membahayakan jaringan epipesis terhenti pertumbuhannya. Akibatnya, seseorang dapat mengalami pertumbuhan tinggi badan yang terhenti.

Selanjutnya Lutan (2000, p.51) Aktivitas yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak pada usia ini antara lain adalah: (a) bermain dalam situasi berlomba atau bertanding dengan pengorganisasian yang sederhana. Misalnya: berlomba dalam beberapa macam gerakan seperti berlari, merayap, melompat, menggiring bola, adu lempar tangkap dan sebagainya, (b) melakukan pertandingan cabang olahraga yang peraturannya disederhanakan. Dengan pengarahan dan pengelolaan aktivitas yang baik dari guru, aktivitas ini akan berdampak kepada peningkatan kepercayaan diri anak dan kebanggaan dirinya. (c) aktivitas beregu atau berkelompok. Anak diberi kesempatan untuk bekerja sama dengan temannya dalam melakukan aktivitas untuk membina kebersamaan di antara anak-anak.

Bermain adalah hal penting bagi seorang anak, permainan dapat memberikan kesempatan untuk melatih keterampilannya secara berulang-ulang dan dapat mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya sendiri. Kesempatan bermain sangat berguna dalam memahami tahap perkembangan anak yang kompleks. Menurut Moeslichatoen (Simatupang, 2005, p.25) bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain akan memuaskan tuntutan perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, nilai-nilai dan sikap hidup. Selanjutnya Hughes (2010, p.4) *play is intrinsically motivated. it is an end in it self, done only for the satisfaction of doing it. a related characteristic of play is that it must be*

*freely chosen by the participants.* Bermain dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mampu mengembangkan kreativitas.

Tedjasaputra (2001, p.39) bermain mempunyai manfaat untuk membantu proses perkembangan aspek fisik, aspek motorik kasar dan motorik halus, perkembangan aspek kognisi, mengasah ketajaman penginderaan, mengembangkan keterampilan olahraga dan menari, media terapi, serta media intervensi. Kegiatan bermain adalah hak asasi bagi anak usia dini yang memiliki nilai utama dan hakiki. Aktivitas bermain bagi anak adalah sesuatu yang sangat penting dalam perkembangan kepribadiannya.

Menurut Wiyani (2012, p.91) bermain bagi seorang anak tidak hanya sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Setiap bentuk kegiatan bermain pada anak mempunyai nilai positif terhadap perkembangan kepribadiannya. Ketika bermain, anak memiliki kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan, mampu mengembangkan otot kasar dan halus, meningkatkan penalaran dan membentuk daya imajinasi serta kreativitas anak.

Festival-festival sepak bola yang biasa dilakukan dan diikuti oleh SSB, dukungan banyak pihak, siswa SSB itu sendiri, pelatih dan program latihan yang sesuai dengan karakteristik anak yang masih senang bermain adalah faktor-faktor pendukung dan pembinaan olahraga sepak bola, agar olahraga sepak bola dapat berkembang. Berdasarkan hal tersebut di atas, dapat dikembangkan sebuah produk berupa model latihan sepak bola dalam bentuk permainan yang berbasis pada kelincahan melalui penelitian yang berjudul: Pengembangan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun.

## METODE

Jenis penelitian yang dipergunakan pada penelitian ini adalah *research and development* atau penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan ini dilaksanakan untuk mendapatkan sebuah model latihan sepak bola yang berbasis pada kelincahan untuk anak usia 10-12 tahun. Penelitian dengan model pengembangan dipilih, karena penelitian pengembangan yang dilakukan ini berorientasi pada produk, sehingga produk yang dihasilkan diharapkan dapat sesuai

dengan anak usia 10-12 tahun dalam latihan sepak bola berbasis pada kelincahan.

### **Prosedur Pengembangan**

Langkah-langkah penelitian pengembangan menurut Borg & Gall (1983, p.775) penelitian pengembangan mempunyai 10 langkah, yaitu: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, dan (10) produksi massal.

Kemudian langkah-langkah tersebut diadaptasi menjadi 6 tahapan sebagai berikut: (1) Studi pendahuluan dengan melakukan pengumpulan informasi dan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (2) mengembangkan produk awal, (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba lapangan dengan skala kecil dan revisi produk, (5) uji coba skala besar dan revisi produk, (6) produk akhir.

### **Desain Uji Coba**

Dalam penelitian ini uji coba produk latihan sepak bola dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Sebelum dilaksanakan uji coba di lapangan, produk penelitian berupa draf latihan sepak bola berbasis kelincahan dimintakan validasi terlebih dahulu kepada para ahli/pakar sepak bola, ahli/pakar ilmu kepelatihan, ahli/pakar olahraga usia dini dan permainan yang telah ditunjuk. Dalam tahap tersebut, selain validasi para pakar juga akan diberikan penilaian terhadap draf yang telah disusun, sehingga akan diketahui apakah latihan sepak bola berbasis kelincahan yang disusun layak untuk diujicobakan di lapangan, kemudian dalam tahap uji coba di lapangan peran dari para pakar adalah untuk mengobservasi kelayakan draf yang telah disusun dengan kenyataan di lapangan. Akhirnya setelah uji coba maka akan menghasilkan sebuah latihan sepak bola berbasis kelincahan yang benar-benar valid.

### **Subjek Coba**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB yang berusia 10-12 tahun. Uji coba lapangan skala kecil dilakukan terhadap siswa SSB Gelora Sleman berusia 10-12 tahun yang berjumlah 22 orang. Sementara uji coba lapangan skala besar dilakukan di dua sekolah sepak bola yaitu SSB Tunas Wijaya dan SSB Bina Putra Jaya yang berjumlah masing-masing

22 orang dan total keseluruhan berjumlah 44 orang.

### **Jenis Data**

Jenis data yang diperoleh dalam penelitian pengembangan ini berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif berasal dari: (1) data masukan dari para ahli materi dan pelatih pelaku uji coba, dan (2) hasil wawancara dengan pelatih SSB. Data kuantitatif diperoleh dari: (1) data hasil penilaian skala nilai dari para ahli materi, (2) data hasil penilaian observasi model dari para ahli materi, (3) data hasil penilaian observasi keefektifan model dari para ahli, dan (4) data kuesioner siswa. Data-data tersebut digunakan untuk mengevaluasi model model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah:

#### **Wawancara**

Teknik pengumpulan data pertama yang digunakan yaitu teknik komunikasi langsung dengan menggunakan instrumen wawancara sebagai alat pengumpul data. Menurut Sugiyono (2007, p.138) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Bentuk wawancara yang dilakukan yaitu wawancara bebas terpimpin, dalam pelaksanaannya, pewawancara membawa pedoman yang hanya merupakan garis besar tentang hal-hal yang akan ditanyakan pada responden. Pedoman wawancara tidak berbentuk seperangkat pertanyaan, namun hanya berbentuk butir-butir pertanyaan yang perlu di sampaikan, yang disusun berdasarkan masalah, sub masalah dan variabel penelitian.

Selanjutnya perlu ditekankan bahwa dalam penggunaan wawancara sebagai alat pengumpul data, tidak pernah digunakan perhitungan statistika untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Penentuan validitas dan reliabilitas wawancara tidak dilakukan secara empiris, tetapi melalui analisis isi, yang mengaitkan relevansi antara pertanyaan-pertanyaan

dalam pedoman wawancara dengan variabel yang hendak diungkap dalam suatu penelitian. Selain itu, terkait dengan etika penelitian yang berkenaan dengan kerahasiaan, untuk menjaga kerahasiaan, maka nama responden, tempat, institusi, dan aktivitas seoptimal mungkin akan diganti dengan nama lain.

Pertanyaan yang disusun dalam pedoman wawancara disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan wawancara yaitu untuk menggali proses latihan sepak bola berbasis kelincahan di SSB dan masalah-masalah yang dihadapi pelatih terkait latihan tersebut, untuk mendukung latar belakang masalah penelitian.

#### Angket (Skala Nilai)

Instrumen pengumpul data kedua yang digunakan yaitu angket dengan menggunakan skala nilai (*Rating Scale*). Skala nilai ini digunakan untuk menilai kelayakan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain yang dikembangkan sebelum pelaksanaan uji coba skala kecil. Setelah para ahli materi menilai bahwa model latihan tersebut sudah sesuai dengan unsur-unsur dalam skala nilai, model baru dapat diuji cobakan dalam uji coba skala kecil.

Dalam skala nilai, variabel atau tujuan penelitian diklasifikasikan secara rinci menjadi gejala-gejala dengan unsur-unsurnya. Klasifikasi tersebut disusun ke bawah, sedangkan ke samping dicantumkan kategori sesuai dengan maksud/tujuan penelitian, antara lain berupa urutan kualitas data yang dikumpulkan. Kategori yang dimaksud dalam skala penilaian ini adalah kategori berskala dua, yaitu sesuai dan tidak sesuai.

Menurut Nawawi & Handari (2006, p.81) cara penggunaan skala nilai yaitu, bilamana muncul gejala atau unsur-unsur seperti yang terdapat dalam klasifikasi data, para pakar dan pelatih memberikan tanda cek (✓) pada kolom kategori yang sesuai. Apabila gejala atau unsur seperti yang terdapat dalam klasifikasi data dinyatakan sesuai maka nilainya satu (1), apabila dinyatakan tidak sesuai maka nilainya nol (0).

#### Instrumen Observasi

Teknik pengumpulan data ketiga yang digunakan yaitu teknik observasi tidak langsung dengan instrument observasi berupa daftar cek (*check list*) menggunakan skala likert dan DVD rekaman pelaksanaan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain

pada uji coba lapangan baik skala kecil/skala besar. Menurut Nawawi & Handari (2006, p.77) teknik observasi tidak langsung merupakan cara mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian yang dilaksanakan setelah peristiwa atau situasi atau keadaannya terjadi.

Dalam pengukuran sering terjadi kecenderungan responden memilih jawaban pada kategori 3 (tiga) untuk skala likert. Berdasarkan hal tersebut menurut Mardapi (2012, p.160) untuk mengatasi hal tersebut skala likert hanya menggunakan 4 (empat) pilihan, agar jelas sikap dari responden. Instrumen observasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan 4 pilihan kategori jawaban yaitu: sangat setuju (skor 4), setuju (skor 3), tidak setuju (skor 2), dan sangat tidak setuju (skor 1).

#### Instrumen Penilaian Anak

Instrumen penilaian anak adalah format penilaian yang digunakan pelatih untuk menilai kinerja anak saat melaksanakan latihan yang dikembangkan. Dengan format penilaian ini akan memudahkan pelatih dalam mengevaluasi penampilan anak dan ketercapaian indikator yang diharapkan dari tiap latihan. Terdapat 9 format penilaian untuk 9 latihan yang dikembangkan. Format penilaian untuk masing-masing permainan berbeda karena indikator tujuan permainan yang berbeda-beda dalam tiap permainan. Kisi-kisi format penilaian anak sama dengan kisi-kisi instrumen untuk mengobservasi keefektifan model latihan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan merupakan cara yang dilakukan untuk mengurai pokok masalah melalui peninjauan langsung di lapangan. Pada penelitian pengembangan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun analisis kebutuhan dilakukan dengan melakukan observasi di SSB. Observasi dilakukan dengan beberapa metode seperti wawancara terhadap pelatih dan melihat langsung metode latihan yang diajarkan pada siswa SSB.

Berdasarkan observasi yang dilakukan diperoleh beberapa informasi di antaranya, siswa SSB usia 10-12 tahun merasakan bosan terhadap jenis latihan yang dilakukan. Minimnya model latihan sepak bola yang menggunakan metode bermain. Berdasarkan permasalahan

yang ada maka akan dikembangkan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain.

Hasil penilaian data dari ahli materi dan meliputi: (1) data hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain, (2) data hasil observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain, (3) data masukan terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain. Selain itu didapatkan juga data respon dari siswa terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain. Data-data tersebut dipaparkan berikut ini.

Draf produk awal merupakan rencana awal dari pengembangan model yang akan dilakukan. Draf produk latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain yang dibuat terdiri dari 9 model latihan, antara lain: (1) permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting*, (2) Permainan lewati *cone*, *sprint* dan *shooting*, (3) lomba menarik bola dengan mundur, (4) permainan *speed step*, berputar dan *passing*, (5) permainan berebut bola dan *shooting*, (6) permainan *L-agility rope*, (7)

permainan *dribbling* dan *running with the ball*, (8) permainan *speed step* dan *shooting*, (9) *shuttle run* dan *shooting*.

Pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada keseluruhan draf awal model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun adalah layak untuk diuji cobakan.

Penilaian observasi ahli materi dan praktisi atau pelatih terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun pada uji coba skala kecil dan uji coba skala besar adalah memandang baik.

Setelah melakukan penilaian observasi yang dilakukan oleh para ahli dan praktisi, selanjutnya melakukan penilaian observasi keefektifan terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun pada uji coba skala kecil adalah memandang baik dan efektif.

Data penilaian keefektifan pada model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun pada uji coba skala besar dapat diuraikan berikut ini.

### Data Model Latihan dengan Permainan *Dribbling Zig-Zag* dan *Shooting*

Tabel 1. Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan dengan Permainan *Dribbling Zig-Zag* dan *Shooting*

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	38
Pelatih SSB 1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
Pelatih SSB 2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi keefektifan model latihan dengan permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting* dimasukkan

ke dalam norma kategori. Berikut penyajian norma kategori pada tabel 2.

Tabel 2. Penghitungan Normatif Kategorisasi

Formula	Batasan	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 25$	Kurang
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$35 \leq X$	Baik

Keterangan:

$X$  = jumlah skor subjek;  $\mu$  = mean ideal =  $\frac{1}{2} [(10 \times 4) + (10 \times 1)] = 25$ ;  $\sigma$  = standar deviasi ideal =  $\frac{1}{6} [(10 \times 4) - (10 \times 1)] = 5$ .

Mengacu pada penghitungan normatif Kategorisasi tersebut maka hasil penilaian observasi keefektifan model latihan dengan

permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting*, dari para ahli materi dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang	0	0,00%
$25 \leq X < 35$	Cukup	0	0,00%
$35 \leq X$	Efektif	5	100%
<b>Jumlah</b>		5	100%

Tabel 3 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan dengan permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting*, tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang baik/efektif, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup baik/efektif, dan 5 responden (100,00%) memandang baik/efektif. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan dengan permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting* untuk

siswa SSB usia 10-12 tahun memandang baik/efektif.

**Data Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan Lewati Cone, Sprint dan Shooting**

Data hasil uji coba skala besar model latihan dengan permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting* dari penilaian ahli materi dipaparkan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Sepak bola Berbasis Kelincahan pada Permainan Lomba Menarik Bola dengan Mundur

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pelatih SSB 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pelatih SSB 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan lomba menarik bola dengan mundur dimasukkan ke dalam norma kategori. Mengacu pada Penghitungan Normatif Kategorisasi, maka hasil penilaian

observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan lomba menarik bola dengan mundur, dari para ahli materi dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang	0	0,00%
$25 \leq X < 35$	Cukup	0	0,00%
$35 \leq X$	Efektif	5	100%
<b>Jumlah</b>		5	100%

Tabel 5 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan lomba menarik bola dengan mundur, tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang baik/efektif, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup baik/efektif, dan 5 responden (100,00%) me-

mandang baik/efektif. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan lomba menarik bola dengan mundur untuk siswa SSB usia 10-12 tahun memandang baik/efektif.

**Data Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan *Speed Step*, Berputar dan *Passing***

Tabel 6. Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan *Speed Step*, Berputar dan *Passing*

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
Pelatih SSB 1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
Pelatih SSB 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *speed step*, berputar dan *passing* dimasukkan ke dalam norma kategori. Mengacu pada kategorisasi terse-

but maka hasil penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *speed step*, berputar dan *passing*, dari para ahli materi dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang	0	0,00%
$25 \leq X < 33$	Cukup	0	0,00%
$33 \leq X$	Efektif	5	100 %
<b>Jumlah</b>		5	100%

Tabel 7 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *speed step*, berputar dan *passing*, tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang baik/efektif, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup baik/efektif, dan 5 responden (100,00%) memandang baik/efektif. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *speed step*, berputar dan

*passing* untuk siswa SSB usia 10-12 tahun memandang baik/efektif.

**Data Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan Berebut Bola dan *Shooting***

Data hasil uji coba skala besar model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan berebut bola dan *shooting* dari penilaian ahli materi dipaparkan pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan Berebut Bola dan *Shooting*

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
Pelatih SSB 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pelatih SSB 2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan berebut bola dan *shooting* dimasukkan ke dalam norma kategori. Mengacu pada kategorisasi tersebut

maka hasil penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan berebut bola dan *shooting* dari para ahli materi dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang	0	0,00%
$25 \leq X < 33$	Cukup	0	0,00%
$33 \leq X$	Efektif	5	100 %
<b>Jumlah</b>		5	100%

Tabel 9 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincuhan pada permainan berebut bola dan *shooting* tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang baik/efektif, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup baik/efektif, dan 5 responden (100,00%) memandang baik/

efektif. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincuhan pada permainan berebut bola dan *shooting* untuk siswa SSB usia 10-12 tahun memandang baik/efektif.

#### Data Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincuhan pada Permainan L-Agility Rope

Tabel 10. Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincuhan pada Permainan L-agility Rope

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	37
Pelatih SSB 1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	38
Pelatih SSB 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincuhan pada permainan L-agility rope dimasukkan ke dalam norma kategori. Mengacu pada normatif kategorisasi tersebut maka hasil

penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincuhan pada permainan L-agility rope dari para ahli materi dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel 11 berikut ini.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang Baik/Efektif	0	0,00%
$25 \leq X < 33$	Cukup Baik/Efektif	0	0,00%
$33 \leq X$	Baik/Efektif	5	100,00%
<b>Jumlah</b>		5	100,00%

Tabel 11 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincuhan pada permainan L-agility rope tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang baik/efektif, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup baik/efektif, dan 5 responden (100,00%) memandang baik/

efektif. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincuhan pada permainan L-agility rope untuk siswa SSB usia 10-12 tahun memandang baik/efektif.

**Data Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan *Dribbling* dan *Running with the Ball***

Tabel 12. Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan *Dribbling* dan *Running with the Ball*

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	37
Pelatih SSB 1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	38
Pelatih SSB 2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	40

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *dribbling* dan *running with the ball* dimasukkan ke dalam norma kategori. Mengacu pada kategorisasi terse-

but maka hasil penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *dribbling* dan *running with the ball* dari para ahli materi dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel 13 berikut ini.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang	0	0,00%
$25 \leq X < 33$	Cukup	0	0,00%
$33 \leq X$	Efektif	5	100 %
<b>Jumlah</b>		5	100%

Tabel 13 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *dribbling* dan *running with the ball* tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang baik/efektif, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup baik/efektif, dan 5 responden (100,00%)

memandang baik/efektif. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *dribbling* dan *running with the ball* untuk siswa SSB usia 10-12 tahun memandang baik/efektif.

**Data Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Pada Permainan *Speed Step* dan *Shooting***

Tabel 14. Data Hasil Observasi Keefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan pada Permainan *Speed Step* dan *Shooting*

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	37
Pelatih SSB 1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	38
Pelatih SSB 2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	38

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *speed step* dan *shooting* dimasukkan ke dalam norma kategori. Mengacu pada kategorisasi tersebut maka hasil

penilaian observasi keefektifan model latihan sepak bola berbasis kelincahan pada permainan *speed step* dan *shooting* dari para ahli materi dapat disajikan ke dalam tabel 15.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang	0	0,00%
$25 \leq X < 33$	Cukup	0	0,00%
$33 \leq X$	Efektif	5	100 %
<b>Jumlah</b>		5	100%

Tabel 15 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincihan pada permainan *speed step* dan *shooting* tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang baik/efektif, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup baik/efektif, dan 5 responden (100,00%) memandang

baik/efektif. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincihan pada permainan *speed step* dan *shooting* untuk siswa SSB usia 10-12 tahun memandang baik/efektif.

**Data Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincihan pada Permainan Shuttle Run dan Shooting**

Tabel 16. Data Hasil Observasi Kefektifan Uji Coba Skala Besar Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincihan pada Permainan Shuttle Run dan Shooting

Ahli Materi	Item Klasifikasi										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pakar 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pakar 3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pelatih SSB 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Pelatih SSB 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

Berdasarkan hasil tabel penilaian observasi model latihan sepak bola berbasis kelincihan pada permainan *shuttle run* dan *shooting* dimasukkan ke dalam norma kategori. Mengacu pada kategorisasi tersebut maka hasil penilaian

observasi model latihan sepak bola berbasis kelincihan pada permainan *shuttle run* dan *shooting* dari para ahli materi dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel 15 berikut ini.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 25$	Kurang	0	0,00%
$25 \leq X < 33$	Cukup	0	0,00%
$33 \leq X$	Efektif	5	100 %
<b>Jumlah</b>		5	100%

Tabel 15 menunjukkan penilaian observasi ahli materi terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincihan pada permainan *shuttle run* dan *shooting*, tidak ada subjek (0%) yang memandang kurang, tidak ada subjek (0%) yang memandang cukup, dan 5 responden (100,00%) memandang baik. Total nilai para ahli semuanya terletak pada interval  $35 \leq X$ , maka pandangan para ahli materi terhadap hasil observasi model latihan sepak bola berbasis kelincihan pada permainan *shuttle run* dan *shooting* untuk siswa SSB usia 10-12 tahun adalah baik/efektif.

Berdasarkan rekapitulasi kuesioner untuk siswa menunjukkan bahwa respon dari siswa SSB yang menjadi sampel pada uji coba skala

kecil dan uji coba skala besar, yaitu siswa SSB merasa senang melakukan latihan sepak bola berbasis kelincihan yang diajarkan dan ingin melakukannya kembali, sehingga secara umum dapat disimpulkan bahwa siswa memberikan respon yang positif terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincihan dengan pendekatan bermain.

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

Dari hasil penilaian para ahli materi, pelatih sebagai praktisi di lapangan dan kuesioner siswa terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincihan dengan pendekatan bermain

untuk siswa SSB usia 10-12 tahun yang dikembangkan dapat disimpulkan bahwa:

Model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun ini dinilai baik dan efektif. Adapun model latihan sepak bola berbasis kelincahan sebagai berikut: Produk dari penelitian pengembangan ini berupa model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun yang berisikan 9 permainan, yaitu: (a) permainan *dribbling zig-zag* dan *shooting*, (b) Permainan lewati *cone*, *sprint* dan *shooting*, (c) lomba menarik bola dengan mundur, (d) permainan *speed step*, berputar dan *passing*, (e) permainan berebut bola dan *shooting*, (f) permainan *L-agility rope*, (g) permainan *dribbling* dan *running with the ball*, (h) permainan *speed step* dan *shooting*, dan (i) *shuttle run* dan *shooting*.

Respon siswa SSB yang menjadi sampel dalam penelitian ini, yaitu siswa merasa senang melakukan permainan model latihan yang diajarkan dan ingin melakukannya kembali pada saat latihan berikutnya, sehingga secara umum siswa memberikan respon yang positif terhadap model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun.

Model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain untuk siswa SSB usia 10-12 tahun yang dikembangkan layak untuk digunakan.

#### Saran Pemanfaatan Produk

Produk ini merupakan sebuah alternatif model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan bermain dan menyenangkan yang diharapkan dapat digunakan oleh pelatih SSB di Riau, sehingga dapat memperkaya pengalaman dan meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain sepak bola dan memiliki kelincahan yang baik pula. Pelatih disarankan untuk melaksanakan model latihan secara bertahap dari aktivitas yang mudah menuju aktivitas yang kompleks.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H. et al. (2007). *Pelatihan pelatih fisik level 1*. Jakarta: Kemenpora.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization of strength, the new wave in strength training*.

- Toronto, Ontario, Canada: veritas Publishing.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. (1983). *Education research (4<sup>th</sup> ed.)*. New York: Longman Inc.
- Hughes, P. & Fergus. (2010). *Children, play, development*. London: Sage Publication.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Komarudin. (2005). Permainan sepak bola sebagai wahana pembinaan sikap sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (1).
- Lutan, R. (2000). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Metzler & Michael, W. (2000). *Instructional models for physical education*. Needham Heights: Allyn and Bacon.
- Nawawi, H & Hadari, M. (2006). *Instrumen penelitian bidang sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Poerwadarminta, W.J.S. (2002). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer a scientific approach to developing strength, speed and endurance*. London and New York: Rountledge.
- Reilly, T. (2003). *Science and soccer*. New York: Spon Press
- Sagala, S. (2012). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum & pedoman dasar sepak bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Simatupang, N. (2005). Bermain sebagai upaya dini menanamkam aspek sosial bagi siswa sekolah dasar, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (1).
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2007). *Latihan beban*. Yogyakarta: FIK UNY

- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukamti, E.R. (2007). *Perkembangan motorik*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Stratton, G. (2004). *Youth soccer from science to performance*. London and New York: Routledge.
- Tedjasaputra. (2001). *Bermain, mainan, dan permainan*. Jakarta: PT. Gramedia widiasarana Indonesia.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Wiyani, N.A. (2012). *Konsep karakteristik dan implementasi pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.