

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING *SLALOM* DAN MENGOPER DALAM SEPAKBOLA

Zikrurrahmad<sup>1</sup> Irfandi<sup>2</sup>

Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena

### Abstrak

Penelitian ini mampu mengembangkan sosok model latihan keterampilan terutama “model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper pada atlet putra tingkat menengah Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh. Hasil penguasaan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper yang diperoleh berdasarkan dari: 1) Rekapitulasi data hasil persentase *questioner* dan validasi oleh sejumlah ahli yang diperoleh dengan rata-rata skor sebesar 67% dan 73%, dan itu termasuk pada kategori yang cukup valid, artinya produk model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola dapat digunakan dan diterapkan sebagai pedoman model latihan pada SSB atlet putra tingkat menengah. Data persentase hasil model yang di ujicobakan pada kelompok kecil diperoleh dari penguasaan model latihan keterampilan teknik atlet yakni sebesar 81,10%, yang berarti valid digunakan, dan kelompok besar diperoleh penguasaan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola adalah sebesar 85,34% artinya produk valid digunakan, sehingga dapat dimaknai jika model yang dikembangkan secara *real* mampu memberikan hasil, dan kontribusi yang sangat luarbiasa akurat terutama dalam penguasaan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola. Berdasarkan data hasil *pretest-postest* atlet menunjukkan sejumlah hasil penguasaan model latihan keterampilan teknik adalah sebesar 62,27%, kemudian setelah dilaksanakan produk model (proses pemberiantreatment) maka terjadinya efek peningkatan yang sangat signifikan terhadap penguasaan produk model latihan keterampilan teknik dengan memperoleh hasil sebesar 67,27%.

**Kata kunci:**Desain model latihan, Sepakbola, Menggiring *slalom*, Mengoper, *Treatment*, dan Penelitian Pengembangan.

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling top dan terpopuler diseluruh penjuru dunia, hampir setiap negara, dan daerah memiliki lapangan perlengkapan, peralatan, permainan sepakbola tersendiri. Permainan sepakbola telah mengalami banyak perubahan dinamis mulai dari bentuk sederhana primitif sampai beranjak ke taraf dan berbentuk internasional, *modern* seperti sekarang ini sehingga para peminat permainan kian hari kian banyak dan tidak hanya dari kalangan orang dewasa saja melainkan juga anak-anak, orang tua, kaya, miskin, pedagang, petani, karyawan, para politisi, akademisi, bahkan wanita pun menyukai dan ikut memainkan permainan sepakbola, hal ini dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan teknologi yang semakin pesat akhir-akhir ini sehingga kerap memengaruhi perkembangan permainan sepakbola. Jutaan umat manusia terpesona dengan permainan yang satu ini.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 September s/d 28 Oktober 2013 yakni di Sekolah Sepak Bola (SSB) Real Madrid Foundation, dan SSB Bintang

Muda Banda Aceh, adapun hal-hal yang menjadi panduan, dan temuan selama melakukan observasi dari sejumlah pegamatan peneliti dilapangan adalah: 1) Kurangnya pemahaman, penguasaan teknik, terutama teknik menggiring, dan mengoper dalam sepakbola, 2) Beberapa model latihan teknik yang dilakukan masih bersifat konvensional, dan mayoritas atlet masih menggunakan teknik sendiri-sendiri. 3) Pada saat pelaksanaan latihan para atlet, tidak mempedomani pada program latihan, bahkan program latihan tidak berjalan. 4) Kurang tersedianya infrasturktur, sarana dan prasarana, selama ini peneliti melihat dalam satu stadion sepakbola digunakan oleh beberapa klub yang lainnya, sehingga bentuk latihan dan *play* tidak berjalan secara maksimal.

Adapun hasil observasi tersebut adalah: 1) Pada SSB Real Madrid Foundation dan SSB Bintang Muda, perlu menerapkan suatu model latihan pendahuluan(*stretching*) terutama keterampilan teknik menggiring *slalom*, dan mengoper yang bertujuan untuk mengatasi terhadap penguasaan teknik yang dialami atlet selama ini, 2) Perlu adanya suatu upaya yang lebih terstruktur dan sistematis untuk menciptakan suatu model latihan yang dianggap mampu untuk mengatasi atlet dalam hal penguasaan teknik yakni keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, 3) Diperlukan suatu pedoman latihan yang terjadwal dan sistematis, yaitu program latihan mulai dari, program latihan bulanan, mingguan, dan harian, bertujuan untuk meningkatkan kapasitas latihan terutama dalam penguasaan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, 4) Langkah dan upaya terakhir saya kira perlu segera untuk membuat usulan kepada pemerintah setempat agar segera mencanangkan program dan diplotkan sejumlah anggaran untuk pembangunan infrastruktur yakni berupa stadion bola, dan arena, gelanggang olahraga, agar olahgara di Aceh khususnya dapat berprestasi baik di level nasional dan internasional.

### **Hakikat Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik dasar yang sempurna sebagai modal dalam melakukan permainan sepakbola, disamping itu pemain juga sangat memerlukan pemahaman akan hal-hal yang sangat mendasar dalam sepakbola. Menurut Eric C. Batty (2007: 4) bahwa: “Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya”.

Dian Sucipto (2000: 7) mengatakan bahwa: “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*)”. Olahraga sepakbola dimainkan di lapangan rumput berbentuk empat persegi panjang dengan lebar 65-74 meter dan panjang 100-110 meter. Sebuah bola terbuat dari kulit dibutuhkan pula oleh kedua regu untuk main bersama. Dipimpin oleh seorang wasit dan dua asisten wasit. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar gawangnya terhindar dari kemasukan bola.

### **Analisis Gerak Keterampilan Teknik Menggiring *Slalom* dan Mengoper dalam Sepakbola**

Rangkaian kegiatan gerak teknik keterampilan menggiring *slalom* yang tersusun secara sistematis, tahap demi tahap berdasarkan tahapan dalam dalam melakukan gerakan teknik

keterampilan menggiring, dan mengoper rangkaian gerakan tersebut akan lebih efektif dan efisien apabila didukung penuh oleh dan didasari oleh kajian ilmu belajar gerak dan biomekanika. Berikut akan dijabarkan mengenai analisis gerak teknik menggiring dalam sepakbola yang ditinjau dari ilmu belajar gerak dan biomekanika.

### **Analisis Kondisi Fisik untuk Menggiring *Slalom* dan Mengoper dalam Sepakbola**

Pencapaian prestasi yang optimal pada permainan sepakbola tidak saja dibutuhkan keterampilan teknik, akan tetapi membutuhkan sejumlah pengetahuan taktik dan mental juara serta kondisi fisik yang prima juga harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, tidak mungkin dapat diterapkan secara sempurna apabila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik yang dimiliki oleh pemain. Meskipun unsur kondisi fisik yang diperlukan untuk masing-masing cabang olahraga berbeda, tetapi unsur kondisi fisik sangat diperlukan oleh semua cabang olahraga. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sajoto (1995: 8) bahwa “kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawarkan lagi”. Dengan kondisi fisik yang prima, pemain akan lebih mudah untuk menampilkan permainan cepat dan dinamis sebagaimana dituntut dalam era persepakbolaan modern seperti sekarang ini.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau yang lebih dikenal dengan *research and development* adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi sejumlah desain produk penelitian, serta memvalidasi dan evaluasi model oleh sejumlah ahli (*ekspert judgement*) di bidang pendidikan.

Model pengembangan yang digunakan peneliti adalah model pengembangan latihan keterampilan teknik (*research and development of tehcnical and exercise*) versi Borg and Gall (1983: 775). Adapun langkah-langkah model *research and development* yaitu:

- a. *Research and information collecting*
- b. *Planning*
- c. *Develop preliminary form of the product*
- d. *Preliminary field testing*
- e. *Main product revision*
- f. *Main field testing*
- g. *Operational product revision*
- h. *Operational field testing*
- i. *Operational field testing*
- j. *Dissemination and implementation*

Dari sepuluh langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg dan Gall ada beberapa tahap yang sebagian dimodifikasi oleh peneliti sendiri, dengan pertimbangan untuk efisiensi waktu, tenaga, menyesuaikan dengan tempat dan biaya yang dikeluarkan yang terbatas untuk menghasilkan suatu produk pengembangan model latihan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola pada atlet putra tingkat menengah Sekolah Sosial Sepak Bola (SSB) yang terdapat di Kota Banda Aceh.

## **HASIL PENELITIAN**

Berikut sejumlah data hasil penelitian pengembangan adalah:

### **1. Analisis Kebutuhan**

Berdasarkan data hasil observasi analisis kebutuhan (*outlier*) yang dilakukan peneliti di 2 Sekolah Sepak Bola (SSB), yakni SSB Real Madrid Foundation, dan SSB Bintang Muda. Berdasarkan data dan fakta temuan awal dilapangan bahwa: 1) Beberapa latihan teknik terutama model latihan yang dilakukan atlet selama ini masih menggunakan cara konvensional. 2) Model latihan teknik keterampilan menggiring dan mengoper bola masih menggunakan teknik sendiri-sendiri artinya teknik yang dilakukan oleh atlet dan tanpa menghiraukan anjuran, panduan latihan dari pelatih, begitu juga dengan program latihan.

Berdasarkan temuan hasil observasi analisis kebutuhan dilapangan, maka langkah selanjutnya yang diambil peneliti adalah mengembangkan (*pototype*) desain produk model latihan keterampilan menggiring *slalom*, dan mengoper dalam sepakbola pada atlet putra tingkat menengah SSB di Kota Banda Aceh.

### **2. Pembuatan Draft Produk Awal**

Berdasarkan observasi dan analisis kebutuhan (*outlier*) sampai pada tahap kajian teoritis, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk awal (*prototype*) pengembangan model latihan pendahuluan, mengembangkan model keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, serta mengembangkan program latihan, mulai dari program latihan bulanan, mingguan, dan harian. Untuk meningkatkan kemampuan teknik menggiring dan mengoper produk pengembangan ini dimulai dari membuat ruang lingkup. Adapun isi dalam pengembangan produk terdiri dari:

1. Kajian teoritis sebagai pijakan, dan landasan awal dalam pembuatan model latihan pendahuluan.
2. Mengembangkan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.
3. Mengembangkan program latihan bulanan, mingguan, dan harian mengenai teknik keterampilan menggiring *slalom* mengoper dalam sepakbola.

### **3. Validasi Ahli**

Pengembangan produk awal sebelum dilakukan uji kelompok kecil dan kelompok besar maka terlebih dahulu perlu dilakukan uji dan validasi model oleh sejumlah ahli yang berkompeten di bidang sepakbola, dalam hal ini dengan melibatkan empat orang ahli. Adapun data hasil validasi tersebut adalah sebagai berikut:

### **4. Hasil Uji Coba Model Produk**

Proses uji coba model dilaksanakan sebanyak 2 kali yakni uji kelompok kecil dan uji kelompok besar. Pada prinsipnya pengujian yang dilakukan pada tahap uji coba dalam kelompok kecil sama dengan uji coba yang dilakukan kelompok besar, adapun materi model pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

**a. Uji Coba Kelompok Kecil**

Uji coba kelompok kecil dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2013, Minggu pukul 8.00 s/d 10.30 wib, bertempat di Stadion Lapangan Sepakbola Blang Padang Banda Aceh dengan subyek penelitian 22 atlet dari SSB Bintang Muda, pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. Selama proses uji coba lapangan berlangsung terdapat beberapa cacatan penting bagi peneliti diantaranya adalah.

**b. Uji Coba Kelompok Besar**

Uji coba kelompok besar yang dilaksanakan di Sekolah Sosial Sepak Bola (SSB) Real Madrid Foundation RMF-Aceh dan berkolaborasi dengan Sekolah Sepak Bola Rampagoe FC dengan subyek penelitian berjumlah 44 atlet, pelaksanaannya yang dimulai dari tanggal 18 November 2013 s.d 9 Desember 2013, bertepatan pada hari Minggu pukul 8.00 s/d 10.30 wib, berlangsung di stadion Lhong Raya Banda Aceh.

Berdasarkan data hasil uji kelompok besar maka diperoleh persentase sebesar 85,34% artinya model produk pengembangan valid digunakan sehingga dapat dilanjutkan ke tahap diseminasi atau uji efektivitas produk.

**5. Hasil Uji Efektivitas Produk**

Hasil implementasi uji efektivitas produk model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom*, dan mengoper dalam sepakbola pada atlet SSB tingkat menengah adalah sebagai berikut:

**a. Uji Eksperimen Produk**

**1. Kelompok Coba**

Pelaksanaan tes awal dilakukan pada kelompok coba yakni pada hari Jum'at tanggal 13 Desember 2013 di (SSB) Real Madrid Foundation RMF-Aceh yang di ikuti oleh 22 atlet dengan menggunakan instrument tes keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper, dalam sepakbola. Pelaksanaan tes akhir yang dilakukan di kelompok coba (SSB) RMF-Aceh, tes akhir diikuti oleh 22 atlet pada tanggal 14 Februari 2014, dengan menggunakan tes keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.

**2. Kelompok Kontrol**

Pelaksanaan tes awal dilakukan pada kelompok kontrol yakni bertepatan pada hari Jum'at tanggal 15 Desember 2013 di (SSB) Bintang Muda, yang diikuti oleh 22 atlet dengan menggunakan instrument tes keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper, dalam sepakbola. Pelaksanaan tes akhir yang dilakukan di kelompok kontrol Bintang Muda, tes akhir diikuti oleh 22 atlet dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2014, dengan menggunakan tes keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.

**Kesimpulan**

1. Penggunaan model latihan menggiring *slalom*, dan mengoper dalam sepakbola yang dianggap efektif dan efisien.
2. Model latihan ini cocok, efektif dilakukan oleh sejumlah atlet putra tingkat menengah SSB di Kota Banda Aceh dan sekitarnya.
3. Penggunaan program latihan yang sangat cocok dan sesuai dengan kapasitas atlet.

*Kedua* berdasarkan data keberhasilan atlet dalam melaksanakan latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola pada atlet putra tingkat menengah SSB, diperoleh berdasarkan temuan hasil validasi ahli, hasil uji efektivitas/ implementasi produk adalah sebagai berikut:

1. Validasi, model latihan keterampilan menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, dimana untuk memperoleh keyakinan dan kesesuaian dari rancangan model yang disusun sesuai dengan kebutuhan subyek penelitian, maka dalam hal ini dengan melibatkan sejumlah ahli, dan memperoleh kesimpulan bahwa model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola dapat digunakan sebagai acuan model latihan pada atlet putra SSBtingkat menengah.
2. Implementasi, berdasarkan data hasil uji eksperimen produk model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola. Dalam pelaksanaan dan penilaian yang dilakukan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, secara nyata mampu memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kemampuan penguasaan keterampilan teknik atlet. Bentuk kontribusi tersebut telah sesuai dengan keinginan, harapan dan kebutuhan atlet dalam rangka memperbaiki dan meningkatkan keinginan mereka, dalam hal ini seperti: dari sisi pengetahuan, penguasaan keterampilan teknik, menggiring, mengoper, bentuk partisipasi atlet telah sesuai dengan yang diharapkan.

*Ketiga* keefektifan model latihan dikaji sejauh mana tingkat pemahaman, penguasaan terhadap model latihan keterampilan teknik, sebelum dan setelah mengikuti proses pemberian *treatment*. Dari data hasil tersebut kemudian dianalisis secara kualitatif, dan kuantitatif. Dengan mencermati hasil tersebut dari setiap kelompok sebelum diberikan *treatment*, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa efek dari penerapan model produk, dimana efek model pengembangan tersebut memberikan suatu dampak yang sangat positif pada tingkat penguasaan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agussalim. 2008. *Buku Pintar Manfaat dan Keterampilan Bermain Sepakbola*. Bandung: Nuansa Press.
- Ardi Nusri. 2002. *Beberapa Macam Prinsip dan Teknik Menggiring, Menendang, dan Mengoper dalam Sepakbola*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto. 2009. *Instrument Pengumpulan dan Pengolahan Data Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Budiwanto. S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Brook, F., and Fahey J. 1984. *More Benefits of Exercise Provision for Athlete*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Colin Schmidt. 1995. *Characteristics and Properties of Intermediate Age Athlete*. New York: Harvard Univesity Press.
- Depdiknas. 2005. *Penguasaan Level Teknik yang Diterapkan dalam Olahraga Sepakbola*. Jakarta.
- Degeng. 2002. *Pengertian Model Penelitian Pengembangan R & D* Jakarta: Erlangga.
- Evans, C. 1995. *Lima Langkah untuk Hubungan Pelatih-Pemain yang Positif agar Mampu Mengenali Karakteristik Atlet*. Alih Bahasa Hensen. Jakarta: Inna Publikatama.
- Erric, Batty C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Alih Bahasa Suherman. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Fox, Edward L., Richard W. Bower., and Merie L. Foss. 1993. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics, 5<sup>th</sup> edition*. Dubuque: Wm. C. Brown Communication, Inc.
- Ganesha Putera. 2010. *Sekolah Sepakbola (SSB) Sebagai Wadah Penciptaan Atlet*. Jakarta: Erlangga.
- Harian Kompas Gramedia. 2013. *Seputar Sepakbola Tanah Air*. Solo: Hasil Kutipan Saya Sendiri, Terbitan edisi Kamis, 23 Mei 2013, hal 32.