

MODEL LATIHAN INTERCEPT UNTUK PEMAIN BELAKANG DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA USIA 15 TAHUN

Achmad Syarip Lokanugraha^{*1}
¹SMAN Jatinangor

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan Model Latihan Intercept untuk Pembela di Pertandingan Sepakbola Berusia 15 Tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu RnD dari Borg and Gall. Tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) pengujian terbatas (uji coba kelompok kecil); (4) pengujian utama (pengujian lapangan), (5) Uji efektivitas model. Tes efektivitas menggunakan tes intersepsi untuk pemain bertahan dalam pertandingan sepak bola pada usia 15 tahun. Analisis data penelitian menggunakan uji T dengan tingkat signifikansi 0,05. Analisis data diperoleh dengan nilai rata-rata data empat keterampilan bahwa perbedaan kemampuan untuk mencegah: pre test 3,154 dan posttest 1,743, kelas kontrol pretest: 3,204 dan posttest 3,620. Hasil dari penelitian ini yaitu (1) Produk akhir dalam bentuk model pelatihan mencegah untuk pembela dalam pertandingan sepak bola 15 tahun untuk sekolah sepak bola 15 tahun yang terdiri dari 30 item model pelatihan. (2) Model pelatihan intersep untuk pemain bertahan dalam pertandingan sepak bola berusia 15 tahun efektif untuk meningkatkan kemampuan intersep bagi pemain bertahan dalam permainan sepak bola karena model pelatihannya bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan permainan sebenarnya, sehingga proses pelatihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

Kata Kunci : Intercept Training, Sepak Bola

Abstract

The aim of this research and development is for the Intercept Exercise Model for Defenders in 15-Year-Old Soccer Games. Research & Development (R & D) development research from Borg and Gall. The stages in this research and development are, in stages: (1) needs analysis, (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) limited testing (small group trials); (4) main testing (field testing), (5) Test the effectiveness of the model. The effectiveness test uses an intercept test for a defender in a soccer game at the age of 15 years. Analysis of research data using the T test with a significance level of 0.05. Data analysis was obtained by the average value of four skills data that the difference in ability to intercept: pre test 3,154 and posttest 1,743, pretest control class: 3,204 and posttest 3,620. Then the intercept training model for defenders in a 15-year-old violin game. Based on the results of the development it can be concluded that: (1) The final product in the form of an intercept training model for defenders in a 15-year-old soccer game for a 15-year-old soccer school consisting of 30 training model items. (2) An intercept training model for defenders in a 15-year-old soccer game is effective for increasing intercept ability for defenders in soccer games because the training model varies and matches the needs of the actual game, so the training process does not go monotonous and boring.

*correspondence Address

E-mail: Loka.nugraha11@gmail.com

Keywords: *Intercept Training, Defender, 15 Year Old Football*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga saat ini sangatlah pesat, terutama pada cabang olahraga sepak bola. Hampir di setiap negara di belahan bumi ini memiliki tim nasional, hal ini sejalan dengan adanya kompetisi dunia yang melibatkan hampir seluruh negara menjadi pesertanya. Menjadi juara dunia merupakan hal yang paling istimewa, baik untuk negara, warga negara, dan tentunya untuk pemain yang terlibat langsung dalam meraih gelar tersebut. Dalam permainannya, sepak bola membutuhkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Kita sering melihat aksi – aksi individu pemain dilapangan dalam menggiring bola, memasukan bola, bahkan kita terhibur oleh aksi dari seorang penjaga gawang untuk mengamankan gawangnya dari tendangan atau sundulan yang mengarah pada gawangnya. Atau bahkan kita bisa terpukau dengan aksi pemain belakang yang begitu sulit untuk di lewati oleh penyerang, sehingga gawang tim tersebut tidak kemasukan bola. Semuanya merupakan hasil dari unsur – unsur tersebut.

Permainan sepak bola sendiri merupakan rangkaian situasi yang berubah sangat cepat berganti dengan situasi berikutnya, kita bisa melihat dilapangan bagaimana kemampuan seorang pemain belakang bisa menguasai bola dengan cepat dari tim yang melakukan serangan dan segera mengalirkan bola tersebut untuk melakukan serangan balik, *transisi* dari bertahan ke menyerang sangat diperlukan untuk menembus pertahanan tim lawan sebelum akhirnya dapat memasukan bola ke gawang lawan. Kemampuan seorang pemain belakang dalam mematahkan serangan lawan adalah kunci awal untuk melakukan serangan. Cepat dan tepat dalam melakukan *intercept* merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh pemain belakang, sebelum situasi berubah menjadi lebih berbahaya dan dapat mengancam gawang.

Pemain belakang memiliki peran yang sangat besar dalam menghalau atau mematahkan serangan lawan sebelum akhirnya berhadapan dengan penjaga gawang, kegigihan dan kedisiplinan dalam menjaga daerah pertahanan dan berhasil menguasai bola akan menjadi sebuah titik awal untuk menyalurkan bola dalam melakukan serangan. Kemampuan pemain belakang dalam *intercept*, akan lebih ringan dibandingkan melakukan *takling* yang lebih berpotensi terjadi pelanggaran di daerah pertahanan tim tersebut, sehingga kemampuan *intercept* merupakan hal yang sangat wajib dikuasai oleh pemain belakang.

Pengamatan dilakukan peneliti pada kegiatan latihan Sekolah Sepak bola Tandang yang bertempat di stadion Ahmad Yani Kabupaten Sumedang pada sebuah *game internal* kelompok umur 15 tahun, terlihat masih terdapat kekurangan dan kesalahan terutama pemain belakang dalam *intercept* bola saat tim lawan melakukan serangan. Kekurangan serta kesalahan tersebut terlihat pada saat pemain belakang bermaksud untuk berinisiatif melakukan *intercept* tetapi tidak berhasil dan bola lolos begitu saja sehingga terjadi gol yang sangat mudah karena penyerang langsung berhadapan dengan penjaga gawang, begitu juga ketika pemain belakang berhasil *intercept*, pemain tersebut seakan kebingungan untuk mengalirkan bola.

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Meme Kusnandang yang merupakan direktur teknik Sekolah Sepak Bola Tandang, bahwa kekurangan dan kesalahan tersebut sering terjadi pada pemainnya dikarenakan kurangnya model latihan *intercept* sehingga pelatih kesulitan untuk memberikan model latihan yang digunakan. Selanjutnya peneliti melakukan pengamatan di Sekolah Sepak Bina Putra Pamekar, hal yang sama kesalahan dilakukan oleh pemain belakang yang mencoba untuk melakukan *intercept*, dan pertanyaan saya ajukan kepada Mochamad Hisyam Sauman, yang merupakan pelatih di Sekolah Sepak Bola tersebut, bahwa model latihan untuk pemain belakang terutama *intercept* memang jarang diberikan dikarenakan kurangnya model latihan tersebut.

Berdasarkan pengamatan, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang Model Latihan *Intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola Usia 15 tahun.

Konsep Pengembangan Model

Penelitian atau riset (*research*) adalah suatu upaya secara sistematis yang bersifat ilmiah dalam memecahkan suatu masalah yang disajikan dalam bentuk data untuk suatu tujuan tertentu. Penelitian dikelompokkan menjadi lima jenis yaitu penelitian berdasarkan bidang, tujuan, metode, tingkat eksplanasi dan waktu. Pemilihan jenis penelitian disesuaikan dengan kebutuhan dan kegunaan daripada penelitian tersebut. Setyosari menyebutkan "penelitian merupakan suatu cara yang tepat dan sangat berguna dalam memperoleh informasi yang sah dan dapat dipertanggung jawabkan" (Setyosari, 2013).

Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori melainkan penelitian yang melakukan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal. Sugiyono (2008) mengemukakan bahwa "... *Research and Development* adalah

penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut". Produk yang akan dihasilkan merupakan hasil analisis kebutuhan dilapangan, sebagaimana dijelaskan oleh Tangkudung (2016) "penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat di lapangan (observasi, wawancara, kuisioner kebutuhan awal)". Dengan berlandaskan kebutuhan dilapangan diharapkan produk yang dihasilkan dapat bermanfaat serta menjadi solusi atas kurangnya model latihan *intercept* untuk pemain bertahan dalam permainan sepak bola untuk pemula.

Begitu juga dengan Dwiyogo (2004) yang berpendapat bahwa "penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk, misalnya mengembangkan model sekolah olahraga, mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani, mengembangkan strategi/metode pembelajaran olahraga, mengembangkan media pembelajaran olahraga, mengembangkan buku teks pembelajaran olahraga dan sebagainya".

Penelitian menggunakan R & D dalam pembinaan atlet masih dibilang sangat rendah, padahal apabila melihat kebutuhan di lapangan banyak sekali produk yang dapat dihasilkan melalui R & D. Seperti menciptakan bentuk latihan, pengembangan model latihan yang lebih spesifik, buku dan sistem pembinaan yang lebih modern dan efisien. Penggunaan metode ini sangat relevan dan memberikan keleluasaan bagi para praktisi sepak bola untuk berkarya, dan menciptakan inovasi yang berdampak positif terhadap perkembangan dan kemajuan persepakbolaan di Indonesia. Seperti halnya pendapat Fishman dkk yang menjelaskan "*R&D projects are generally intended to provide the time and resources for researchers to design, test and refine innovations. Implementation projects take new innovation and test the ways in which they are best adopted or adapted in a given educational context*". Dari penjelasan tersebut sudah sangat jelas bahwa R&D digunakan peneliti untuk merancang, menguji, dan menyempurnakan inovasi untuk diimplementasikan dilapangan.

Dalam penelitian R&D terdapat beberapa model yang dapat digunakan, peneliti memilih sesuai dengan kebutuhan dan kesesuaian dengan pengembangan penelitian. Adapun model - model penelitian R&D adalah sebagai berikut:

Model Addie

Model ADDIE merupakan salah satu metode penelitian R&D, pada model ini terdapat lima fase. Sebagaimana dijelaskan Allen dan Sites (2012) "... its five sequential phases of analysis, design, development, implementation, make tremendous sense as a system of procedures". Pada model pengembangan ADDIE memperlihatkan tahapan - tahapan pengembangan

yang sederhana dan mudah dipelajari. Model yang dikembangkan oleh Dick and carry pada tahun 1996 ini dapat digunakan untuk berbagai macam bentuk pengembangan produk seperti model, strategi pembelajaran, media, dan bahan ajar. Model ADDIE Terdiri atas lima langkah, yaitu (1) analisis (*analyze*), (2) perancangan (*design*), (3) pengembangan (*development*), (4) implementasi (*implementation*), dan (5) evaluasi (*evaluation*) (Tegeh, 2009).

Model Assure

Smaldino dkk (2004) mendefinisikan "*The ASSURE model is guide to the major step in this planning, following the ASSURE model you begin creating learning experience by assessing your student characteristic and the learning objective to be attained*". Langkah pengembangan model latihan ASSURE perlu didukung oleh proses sistematis, penilaian hasil belajar yang baik, dan pemberian umpan balik tentang pencapaian hasil belajar secara berkesinambungan (Pribadi, 2009).

Adapun langkah dalam model ASSURE yaitu, 1) *Analyze learners*, 2) *States Objectives*, 3) *Select Methode, Media and Materials*, 4) *Utilize Media and Materials*, 5) *Requaire learner participation*, 6) *Evaluation and reviseo* (Smaldino et. al, 2004). Dari enam langkah tersebut peneliti dapat memulainya dengan menganalisis karakteristik dan kemampuan siswa, selanjutnya peneliti menentukan tujuan kemudian memilih media, model dan bahan ajar yang akan digunakan dalam proses pembelajaran lalu menggunakan mengaplikasikan bahan ajar tersebut terhadap siswa sehingga siswa terlibat dalam kegiatan pembelajaran, terakhir peneliti dapat mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran yang telah dilakukan lalu menyimpulkan kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat digunakan dalam proses pembelajaran dan kekurangannya dijadikan revisi untuk rencana peneliti berikutnya.

Model JEROLD E. KEMP

Langkah - langkah dari pengembangan Model Kemp (2000) ini adalah sebagai berikut: 1) *Identify instructional problems*, mengidentifikasi masalah dan tujuan pembelajaran 2) *learner characteristics*, menganalisis karakteristik siswa, 3) *Identify subject content*, mengidentifikasi subjek dalam hal ini materi pelajaran 4) *Instruksional objectives*, menentukan tujuan pembelajaran 5) *Sequence content*, menentukan sistematika pembelajaran secara khusus 6) *Design instructional strategies*, merancang metode pembelajaran 7) *Plan instructional delivery*, merencanakan pembelajaran yang akan diberikan 8) *Develop evaluation*, melakukan evaluasi, dan 9) *Resources*, menentukan fasilitas pendukung atau sumber lainnya.

Pengembangan MODEL DICK & CAREY

Penelitian dan pengembangan model Dick & Carey (2000) didasarkan pada penggunaan pendekatan sistem atau *system approach* terhadap komponen - komponen dasar

dari desain sistem latihan yang meliputi analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Pengembangan model Dick & Carey merupakan pengembangan model desain sistem latihan ini tidak hanya diperoleh dari teori dan hasil penelitian, tetapi juga dari pengalaman praktis yang diperoleh dilapangan. Implementasi model desain sistem latihan ini memerlukan proses yang sistematis dan menyeluruh

Model Pengembangan BORG AND GALL

Model pengembangan Borg and Gall merupakan suatu model penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan produk baik yang sudah ada maupun menciptakan produk baru. Langkah - langkah model penelitian dan pengembangan yang dikembangkan oleh Borg and Gall (1989) adalah sebagai berikut: 1) *research and information*, Potensi dan Masalah; 2) *Planing* Pengumpulan data 3) *Develop preliminary product*, Mengembangkan bentuk produk awal 4) *Preliminary field testing*, Pengujian lapangan pendahuluan 5) *Main product revision*, Revisi produk utama 6) *Main field testing*, Uji coba pemakaian 7) *Product revision*, Revisi produk 8) *Operational field testing*, Uji coba pemakaian 9) *Final product*, Revisi produk akhir 10) *Dissemination and implementation*, Penyebaran dan implementasi.

Konsep Model Yang Dikembangkan

Latihan merupakan suatu upaya untuk membantu seorang atlet untuk memperoleh suatu keterampilan dan kemampuan yang diharapkan dan model latihan merupakan salah satu bentuk dari penerapan pendekatan sistem dalam kegiatan latihan yang berdasarkan pada suatu proses yang sistematis untuk menghasilkan suatu sistem latihan yang siap digunakan dengan tepat. Model latihan merupakan rangkaian komponen - komponen strategi latihan yang terintegrasi dalam beberapa komponen, diantaranya yaitu : (1) tahapan dan urutan ide isi materi; (2) penggunaan contoh; (3) penggunaan praktik; (4) penggunaan strategi yang berbeda - beda.

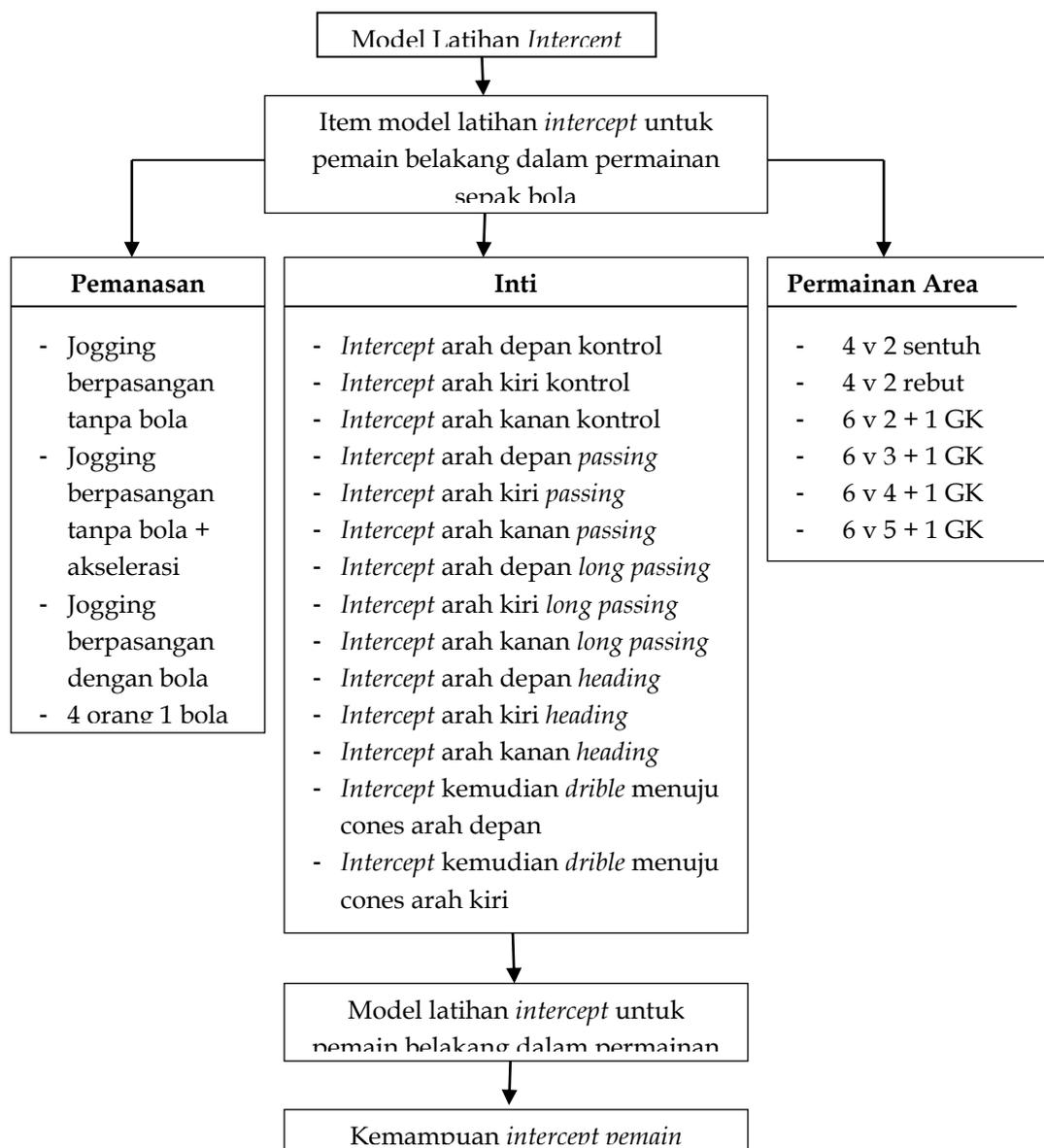
Produk dengan model latihan harus dilakukan secara bertahap, menyeluruh dan komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan kompetensi atau hasil latihan atlet. Perlu dilakukan berupa analisis kebutuhan agar dapat berguna bagi masyarakat yang akan memakai produk yang dihasilkan. Analisis kebutuhan ini berlaku dalam menetapkan model latihan yang akan dikembangkan dalam penelitian agar hasilnya sesuai yang diharapkan. Pertimbangan model latihan ini harus masuk ke ranah tujuan latihan yang mengisyaratkan atlet sebagai subyek latihan, pengorganisasian latihan, penyampaian latihan, pengelolaan latihan dengan memperhatikan faktor tujuan latihan, hambatan latihan, bertujuan untuk memperoleh latihan yang efektif dan efisien. Konsep yang mendasari model latihan

didasari oleh rujukan beberapa model diatas. Konsep model tersebut adalah menggunakan model pengembangan Borg and Gall.

Rancangan Model

Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun, merupakan suatu model yang akan menunjang proses latihan *intercept* yang efisien dan bervariasi. Model latihan menggambarkan langkah - langkah atau prosedur yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan latihan. Adapun langkah - langkah yang ditempuh dalam merancang model yang akan digunakan sebagai berikut:

1. Penentuan ide. Analisis kebutuhan dihimpun dengan berbagai cara dilakukan, baik dilakukan dengan cara observasi langsung lapangan serta wawancara dengan pelatih sehingga menghasilkan informasi tentang untuk menentukan hipotesa dalam penentuan ide penelitian. Analisis kebutuhan yang diperoleh menunjukkan bahwa diperlukannya model latihan *intercept* yang terbaru untuk sekolah sepak bola usia 15 tahun.
2. Pembuatan model. Tahap pembuatan model dilakukan untuk membuat produk awal berupa model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang bertujuan untuk dijadikan referensi atau pedoman latihan. Pada tahap pembuatan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun sebelum digunakan, model terlebih dahulu dikonsultasikan kepada ahli akademisi atau pelatih untuk menghasilkan model latihan yang layak dan efektif untuk digunakan dalam latihan.
3. Evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan bertujuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun sehingga layak digunakan dalam latihan *intercept*.
4. Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun. Konsep rancangan yang digunakan oleh peneliti bertujuan untuk memberikan kemudahan pemain sepak bola terutama pemain belakang dalam latihan, sehingga model latihan *intercept* tersebut dapat digunakan dan dijadikan referensi latihan yang lebih bervariasi. Kerangka dasar pembuatan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang dibuat, tertuang dalam bagan atau *flowchart* sebagai berikut :



Gambar 1. Model yang Dikembangkan

METODE PENELITIAN

Karakteristik Model Yang Dikembangkan

Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang akan disusun berupa model baru dan modifikasi yang terdiri dari 31 item model. Adapun penggunaan yang menjadi sasaran dalam penelitian model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun adalah siswa Sekolah Sepak Bola yang memiliki usia 15 tahun, diasumsikan untuk mempermudah pelaksanaan uji coba produk.

Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and*

Development) dari Borg and Gall (1983) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collcting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary from of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun, dengan desain model baru atau menyempurnakan model yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber lain dalam proses latihan dan untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah - langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah - langkah penelitian yang diadopsi dari Borg and Gall:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengembangan model

Hasil dari penelitian model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ditulis dalam sebuah bentuk buku yang berisikan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang terdiri dari beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih dalam memberikan materi latihan kepada atletnya. Pengembangan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ini bertujuan untuk memperoleh model - model latihan yang kreatif dan inovatif serta efektif dalam penerapannya. Model latihan ini dikembangkan dengan menggunakan metode pengembangan *Borg and Gall* yang menggunakan sepuluh tahapan dalam pelaksanaannya. Pada bab ini yang dilakukan penulisakan menjelaskan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, meliputi: (1) penyajian data keseluruhan (analisis kebutuhan, data evaluasi, dan data uji coba), (2) efektivitas dan (3) pembahasan. Untuk uji coba yang didapat dari hasil uji coba kelompok didapatkan dari atlet dua sekolah sepak bola yaitu SSB Tandang usia 15 tahun sebanyak 8 orang dan SSB Puteri tarikolot sebanyak 8 orang, jadi jumlah untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 16 orang pemain belakang usia 15 tahun, uji coba kelompok besar atau uji coba lapangan sebanyak 40 atlet usia 15 tahun, dan uji efektifitas berjumlah 24 pemain belakang usia 15 tahun.

Kelayakan Model

Setelah peneliti melakukan analisis dan temuan apa saja yang adadilapangan, maka selanjutnya peneliti melakukan tahapan - tahapan pengumpulan dan pembuatan draf model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun. Untuk selanjutnya dilakukan tahapan uji ahli atau pakar pada bidang sepak bola yang bertujuan untuk validasi model atau kelayakan model yang telah dibuat oleh peneliti, dan diberikan masukan penilaian oleh ahli untuk revisi model yang layak atau tidak layak digunakan untuk dilanjutkan pada tahapan penelitian.

Uji *pre-test* dilakukan sebelum subjek penelitian diberikan treatment/perlakuan, yaitu dengan melakukan tes *intercept*. Tujuan dari tes *intercept* tersebut adalah untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan *intercept*. Adapun rata-rata nilai hasil *pre-test* atlet sebelum diberikan perlakuan yaitu 70,05, akan tetapi setelah diberikan perlakuan berupa model latihan untuk *intercept* kemudian dilakukan *post-test* maka terdapat peningkatan pada nilai rata-rata yaitu menjadi 81,25.

Tabel 1. Hasil Distribusi Tabel Normalitas pada Kelompok Eksperimen
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre_test	Post_test
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	70.05	81.25
	Std. Deviation	3.154	1.743
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.266
	Positive	.142	.158
	Negative	-.145	-.266
Kolmogorov-Smirnov Z		.648	1.192
Asymp. Sig. (2-tailed)		.796	.117

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel uji normalitas yang dilihat diatas, yang merupakan hasil penghitungan menggunakan bantuan SPSS *Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov*, diperoleh data normalitas pada *pre-test* yaitu .648 dan pada hasil *post-test* diperoleh nilai 1.192. Hasil perolehan pada uji normalitas tersebut diatas bahwa nilai uji normalitas lebih besar dari alpha 0,05. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal.

Tabel 2. Hasil Paired Sample Statistic (Pre-test) dan Setelah diberikan Treatment (Post-test) pada Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics			
Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean

Pair 1	Pre_test	70.05	20	3.154	.705
	Post_test	81.25	20	1.743	.390

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai rerata atlet sebelum diberikan treatment adalah 70,05 dan nilai rerata atlet setelah diberikan treatment adalah sebesar 81,25. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan yang dihasilkan dari adanya perlakuan berupa model bentuk latihan intercept.

Tabel 3. Hasil Paired Samples Correlation (Pre-test) dan (Post-test) pada Kelompok Eksperimen

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_test & post_test	20	.371	.107

Melihat dari hasil uji statistik diatas, maka dapat dilihat hasil dari koefisien korelasi kemampuan atlet melakukan intercept sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model bentuk latihan intercept adalah 0.371 p-value 0.107 < 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 4. Hasil Paired Samples Statistics Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_test - post_test	-11.200	2.984	.667	-12.597	-9.803	-16.785	19	.000

Berdasarkan pada tabel diatas yaitu uji perbedaan rerata dengan bantuan SPSS maka diperoleh mean = 11.200 yang menunjukkan adanya selisih dari pre-test dan post-test. Untuk t-hitung diperoleh nilai 16.785 dengan df = 19 dan p-value = 0.000 < 0.05. hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model bentuk latihan intercept. Secara keseluruhan, mengacu kepada hasil perhitungan statistik diatas dapat disimpulkan bahwa model bentuk latihan intercept memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan atlet dalam melakukan intercept pada permainan sepakbola.

Tabel 5. Hasil Paired Sampel Statistik *intercept* pemain belakang kelompok kontrol (*pre-test*) dan (*post-test*)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_test	69.50	20	3.204	.716
	Post_test	72.05	20	3.620	.809

Tabel 6. Hasil Paired Sampel Korelasi *intercept* pemain belakang kelompok kontrol (*pre-test*) dan (*post-test*)

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_test & Post_test	20	.751	.000

Tabel 7. Hasil Paired Sampel Korelasi *intercept* pemain belakang kelompok kontrol (*pre-test*) dan (*post-test*)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_test - Post_test	-2.550	2.438	.545	-3.691	-1.409	-4.677	19	.000

Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil dari penghitungan statistik, dapat dilihat hasil pre-test dan post-test atlet sepakbola dalam melakukan tes uji *intercept*. Rerata hasil tes dari 20 atlet pada saat pre-test adalah 69,5 dan nilai rerata hasil dari post-test adalah 72,05. Untuk nilai koefisien korelasi adalah $0.000 < 0.05$, maka dapat diartikan memiliki hubungan yang signifikan. pada uji beda diperoleh hasil mean sebesar 2.550, t-hitung diperoleh nilai sebesar 4.677, dengan df 19 dan p-value $0.00 < 0.05$ yang berarti dapat dikatakan memiliki perbedaan.

Tabel 8. Tabel Hasil Uji Homogenitas Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test of Homogeneity of Variances				
NILAI				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
9.895	1	38	.083	

Berdasarkan pada tabel diatas yaitu hasil penghitungan uji homogenitas menggunakan uji Lavene Test menggunakan bantuan SPSS maka diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.083. nilai tersebut lebih besar dari nilai alpha 0.05. Oleh karena nilai F tabel lebih besar dari alpha 0.05 maka dpaat disimpulkan bahwa kedua data tersebut adalah Homogen.

Tabel 9. Hasil Grup Statistik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Group Statistics				
kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NILAI kontrol	20	72.05	3.620	.809
eksperimen	20	81.25	1.743	.390

Tabel 10. Hasil Independen Sampel Tes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
NILAI	Equal variances assumed	9.895	.003	-10.241	38	.000	-9.200	.898	-11.019	-7.381
	Equal variances not assumed			-10.241	27.365	.000	-9.200	.898	-11.042	-7.358

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Peneliti telah melakukan uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh sehingga dapat disimpulkan bahwa :

1. Produk akhir yang dihasilkan berupa model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun untuk sekolah sepak bola kelompok umur 15 tahun yang terdiri dari 30 item model latihan.

2. Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun efektif untuk meningkatkan kemampuan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola dikarenakan model latihan tersebut bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan dalam permainan sesungguhnya, sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

Saran

Peneliti menyarankan beberapa hal terkait dengan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun, diantaranya saran berupa pemanfaatan, desiminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran pemanfaatan

Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun dapat dijadikan bahan acuan pelatih, pemain/atlet dalam melaksanakan latihan *intercept* untuk pemain belakang

2. Saran desiminasi

Peneliti menyarankan untuk memperluas dan mengembangkan produk model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun diantaranya sebagai berikut :

- a. Hasil produk model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun dapat divariasikan kembali untuk menyempurnakan produk tersebut supaya lebih baik.
- b. Buku yang dihasilkan dapat dicetak lebih banyak lagi agar dapat didistribusikan lebih luas ke pelatih – pelatih terutama pelatih di sekolah sepak bola sehingga buku tersebut bisa dijadikan referensi dalam latihan *intercept*.
- c. Perlu adanya sosialisasi terkait model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ke sekolah – sekolah sepak bola, sehingga mereka dapat memahami dan dapat mengaplikasikan model ini dengan efektif dan efisien.

- d. Saran pengembangan model lebih lanjut

Peneliti menyarankan pengembangan lebih lanjut untuk pembahasan ilmu pengetahuan diantaranya sebagai berikut :

- a) Jangkauan subjek penelitian dapat diperluas
- b) Bentuk model latihan dapat dikembangkan sehingga mempunyai banyak variasi latihan yang memudahkan tercapainya tujuan latihan.

- c) Model latihan yang dihasilkan ini hendaknya dapat disebarluaskan ke tingkat yang lebih luas sehingga dapat dijadikan perbandingan yang menghasilkan referensi variasi model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola.

Demikian saran yang dapat peneliti sampaikan untuk pemanfaatan, desiminasi, dan pengembangan produk model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, Michael dan Richard Sites. (2012). *Leaving ADDIE for SAM..* United States of America: ASTD Press.
- Borg. W. R & Gall, M. D. (1983). *Educational Research An Introduction*. New York : Longman.
- Fishman. (2010). "The Relations between Micro-and Macro-Sociolinguistics in the Study of Who Speaks What Language to Whom and When" dalam Pride, J.B dan Holmes, J. (eds) *Sociolinguistics*. Middlesex England: Pinguin Books, Ltd.
- Kemp, J. E. (2000). *Designing Effective Instruction*. New York: Educational Technology Publication.
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, (2013), h. 11.
- Pribadi, Benny A. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta; Dian Rakyat.
- Schreiner, Peter. (2010). *Soccer Perfect Ball Control*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Setyosari, Punaji. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Smaldino Sharon, E et. Al. (2004). *Intructional Technology and Media for Learning*. Ohio: Pearson.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan &D*. Bandung : Alfabeta.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta; Cerdas Jaya.
- Vanttinen, Tomi et al., (2010). Development of Body Composition, Hormone Profile, Physical Fitness, General Perceptual Motor Skills, Soccer Skills and on-The-Ball Performance in Soccer Specific Laboratory Test Among Adolence Soccer Players. *Journal Of Sports Science and Medicine*, Finland.
- W. R. Borg & Gall M. D. (1989). *Educational Research*. London: Longman Group.
- Wasis, Dwiyoogo, D. (2004). "Konsep Penelitian & Pengembangan", Disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Kepembelajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Widiastuti. (2014). *Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.