

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN DAN
KEKUATAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**
[Development Of An Agility Training Model Power In The Football Game]

Yondi Novra^{*1}, Zuhar Ricky², dan Dwi Novri Asmara³
^{1,2,3}Universitas Dharmas Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh minimnya model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola ditempat latihan tim sepak bola Undhari.Fc. Sehingga diperlukan model - model latihan yang dapat melatih kemampuan pemain tersebut secara konkret dalam bentuk latihan. Penelitian ini bertujuan agar pemain dalam melakukan latihan lebih bervariasi, valid, praktis, efektif, dan tidak membosankan. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti mengembangkan model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola universitas dharmas Indonesia. Pengembangan model menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan yaitu, analisis (*analyze*), perancangan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), evaluasi (*evaluation*). Kelima tahapan itu dilakukan melalui analisis program latihan, analisis materi, dan analisis karakteristik mahasiswa. Kemudian uji validasi oleh 2 orang validator (tim ahli), uji bahasa dan uji praktikalitas oleh pelatih sepak bola dan 13 pemain Universitas Dharmas Indonesia. setelah model dikategorikan valid dan praktis selanjutnya dilakukan uji efektifitas dengan melakukan latihan kelincahan dan kekuatan. Hasil penelitian pengembangan model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola universitas dharmas Indonesia pada uji validitas diperoleh data persentase dengan rata-rata 86% dikategorikan sangat valid, uji praktikalitas oleh pelatih sepak bola dengan persentase 88% dan uji pratikalitas oleh pemain memiliki persentase 90% dan efektifitas kelincahan dan kekuatan dengan persentase 76,9% dikategorikan efektif. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, maka model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola universitas dharmas indonesia dikategorikan telah valid, praktis, dan efektif maka dapat disimpulkan bahwa model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola universitas dharmas Indonesia ini dapat diterapkan.

Kata Kunci: Model Latihan, Kelincahan, Kekuatan, Sepak Bola

Abstract

*This research is motivated by the lack of agility and strength training models in soccer games at the Undhari.Fc soccer team training ground. So we need training models that can train the player's abilities concretely in the form of training. This study aims to make the players in doing exercises more varied, valid, practical, effective, and not boring. Based on these problems, the researchers developed a model of agility and strength training in the Indonesian Dharmas University football game. The model development uses the ADDIE model which consists of 5 stages, namely, analysis (*analyze*), design (*design*), development (*development*), implementation (*implementation*), evaluation (*evaluation*). The five stages were carried out through analysis of the training program, material analysis, and analysis of student characteristics. Then validation test by 2 validators (expert team),*

*correspondence Address
E-mail: yondinovraa@gmail.com

language test and practicality test by soccer coach and 13 players from Universitas Dharmas Indonesia. After the model is categorized as valid and practical, then the effectiveness test is carried out by doing agility and strength exercises. The results of the research on the development of agility and strength training models in the Indonesian dharmas university football game on the validity test obtained the percentage data with an average of 86% categorized as very valid, the practicality test by soccer coaches with a percentage of 88% and the effectiveness test with a percentage of % being categorized as very effective. . Based on the results obtained, the agility and strength training model in the Indonesian Dharmas University soccer game is categorized as valid, practical, and effective, so it can be concluded that the agility and strength training model in the Indonesian Dharmas University soccer game can be applied.

Keywords: Training Model, Agility, Strength, Soccer

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebagian dari kegiatan sehari-hari manusia yang berguna dalam membangun jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah meninggalkan kontribusi yang positif dan nyata bagi kenaikan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam mewujudkan bentuk pengembangan yang berkepanjangan. Dalam Undang -undang Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 yang berbunyi Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek yang terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatih, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.(UU No 3 Tahun 2005, 2005)

Keolahragaan nasional berhasil diciptakan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilakukan dengan cara berencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan, sehingga diharapkan dapat menciptakan atlit-atlit yang profesional yang dapat memperoleh prestasi-prestasi yang membanggakan bagi negara Indonesia dikemudian hari. Perkembangan ilmu pengetahuan di masa sekarang, ketentuan perkembangan pendidikan yang melambung. Pendidikan mewujudkan siswa terbiasa untuk belajar. Hal ini membuat Pendidikan memiliki peranan penting dalam mewujudkan pengembangan, pembinaan dan pembentukan kualitas sumber daya manusia. (Castro, 2006) Pendidikan nasional berlaku mengembangkan energi dan membina watak beserta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangkaian mencerdaskan kehidupan bangsa, bermaksud untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadikan warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Salah satu bidang yang sangat penting dalam menumbuhkan rasa tanggung jawab adalah bidang olahraga, melalui kegiatan olahraga diharapkan generasi muda dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab,

sportifitas yang tinggi, mengembangkan sikap mental yang baik, kejujuran, keberanian daya juang serta semangat bersaing yang baik dalam berbagai bidang olahraga salah satunya adalah sepak bola.

(Anam, 2013) Sepak bola merupakan olahraga yang memakai bola yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola memiliki tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Menurut (Harwin, 2004) Teknik dalam sepak bola memiliki teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dalam sepak bola yaitu: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sleding*) dan berhenti secara tiba-tiba. Sedangkan teknik dengan bola meliputi *passing, dribbling, shooting, controlling, heading, feinting, throw-in, dan goal keeping*.

Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2002) Prestasi adalah reklamasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kesiapan psikis atau mental, sehingga aspek terkandung dipersiapkan secara keseluruhan, karna sebuah aspek turut menentukan aspek lainnya. Kondisi fisik adalah aspek berharga yang menjadikan dasar pondasi didalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental pada semua cabang olahraga. Menurut (Darma, 2013) kondisi fisik merupakan kekuatan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. komponen kondisi fisik merupakan: daya tahan jantung dan paru (*general endurance*), kekuatan otot (*strenght*), daya tahan otot, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi, power, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accurasy*)

Berbicara mengenai teknik badan (*body technics*), dalam sepak bola salah satunya adalah kelincahan dan kekuatan, Kelincahan (*agility*) adalah salah satu komponen dari kondisi fisik yang berperan aktif terutama pada cabang olahraga permainan sepak bola. Menurut (Wahjoedi, 2000) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan ataupun kehilangan keseimbangan. Dalam olahraga sepak bola kelincahan diperlukan demi melakukan suatu gerakan untuk memungkinkan mengubah arah gerakan, menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbing*, dan juga digunakan untuk memasukkan bola kegawang lawan sehingga mendapat angka. Sedangkan kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia.

(Chan, 2012) Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot salah satunya adalah otot tungkai.

Dapat diartikan kelincuhan yaitu kesanggupan pemain dalam mengalihkan arah dengan cepat dalam waktu bergerak dengan kecepatan tinggi, sedangkan kekuatan Menurut (Bafirman, 2008) Didalam proses berolahraga kekuatan melalui suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena kekuatan akan menentukan seberapa keras pemain bisa menendang, seberapa tinggi pemain bisa melompat, seberapa cepat pemain bisa berlari, serta seberapa jauh pemain bisa melakukan tolakan dan lain-lainya. Mampu membuat pemain lebih tahan lama didalam lapangan hingga 90 menit tanpa mengalami kelelahan otot salah satunya otot tungkai sehingga tendangan pemain lebih terukur dan terarah. Mengingat pentingnya kelincuhan dan kekuatan dalam permainan sepak bola maka peneliti melakukan observasi pada team sepak bola Undhari. Fc dengan menggunakan analisis kebutuhan (Angket) terhadap pemain untuk mengetahui kebutuhan dalam proses latihan kelincuhan dan kekuatan, dari hasil tersebut terdapat sekitar 50,67% pemain membutuhkan model latihan tersebut. Maka dari itu diperlukan pengembangan model latihan kelincuhan dan kekuatan dalam sepak bola, karena model - model latihan kelincuhan dan kekuatan ini masih minim ditemukan ditempat latihan dan juga bertujuan agar pemain dalam melakukan latihan lebih bervariasi, valid, praktis, efektif, dan tidak membosankan.

Dari permasalahan diatas penulis berusaha untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Kelincuhan Dan Kekuatan Dalam Permainan Sepak Bola". Sehingga bertujuan menjadikan suatu objek atau tipe menjadi lebih maju, lebih baik, dan menjadikan pedoman yang berguna bagi setiap pelatih dan pemain sepak bola

METODE PENELITIAN

Penelitian Pengembangan merupakan jenis penelitian yang mengembangkan dan memvalidasikan sebuah produk menjadi efektif. Adapun menurut para ahli sebagai berikut Menurut (Pratama & Fudin, 2020) mengatakan yaitu penelitian dan pengembangan merupakan proses atau langkah dalam mengembangkan suatu produk baru, untuk menyempurnakan produk yang sudah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.

Penelitian pengembangan ini menggunakan model *ADDIE*. (Pratama & Fudin, 2020) model pengembangan *ADDIE* merupakan salah satu model desain sistem pembelajaran dalam memperlihatkan beberapa tahapan dasar untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan. Model *ADDIE* memiliki 5 langkah dalam pelaksanaannya dalam penelitian yaitu 1) *Analyze* 2) *Design* 3) *Develop* 4) *Implement* 5)

Evaluate.

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah cara yang dapat dilakukan oleh penulis untuk mengumpulkan data instrument penelitian dan pengembangan model latihan kelincahan dan kekuatan dalam sepak bola.

1. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah suatu metode atau cara mengumpulkan data dengan jalan observasi pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.

2. Wawancara

Wawancara adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan proses mengajukan suatu pertanyaan secara langsung kepada pemain. Wawancara bisa dilakukan dengan cara tatap muka secara langsung dan bisa juga dilakukan lewat media komunikasi seperti lewat whatsapp, telepon, email, dan alat komunikasi lainnya.

3. Kuesioner atau angket

Kuesioner atau angket adalah suatu metode atau cara mengumpulkan data dengan cara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Instrument atau alat pengumpulan datanya juga disebut angket.

Analisis Data Validitas

Data yang diambil dan dikumpulkan dari penelitian ini adalah hasil validasi model latihan kelincahan dan kekuatan dalam sepak bola. Data hasil validasi dari validator terhadap semua aspek yang dinilai yang terkumpul kemudian dibentuk dalam tabel, lalu dicari presentase validitasnya dengan rumus yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018) dari skor yang diperoleh dihitung validitasnya menggunakan persamaan berikut:

$$V = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

V : nilai validasi

F : skor yang diperoleh

N : skor maksimum

Tabel 1. Validasi Latihan Menggunakan Skala Likert

Skor	Interval	Kategori
1	$0 \leq V < 20$	Tidak valid
2	$21 \leq V < 40$	Kurang valid
3	$41 \leq V < 60$	Cukup valid

4	$61 \leq V < 80$	valid
5	$81 \leq V \leq 100$	Sangat valid

Sumber : Modifikasi Ridwan dalam (puput, 2011)

Analisis Data pratikalitasi

Analisis data praktikalitas diperoleh dari hasil penilaian model latihan yang dilakukan selama proses latihan. Menurut Sugiyono (2017) Presentasi praktikalitas penggunaan model dapat dicari dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P : nilai praktikalitas

F : skor yang diperoleh

N : skor maksimum

Untuk mengetahui tingkat praktikalitas model latihan kelincuhan dan kekuatan dalam sepak bola, dapat dilihat dari kriteria sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Praktikalitas Model Latihan

Skor	Interval	Kategori
1	$0 \leq P < 20$	Sangat tidak praktis
2	$21 \leq P < 40$	Tidak praktis
3	$41 \leq P < 60$	Kurang praktis
4	$61 \leq P < 80$	Praktis
5	$81 \leq P \leq 100$	Sangat praktis

Sumber : Modifikasi Ridwan dalam (puput, 2011)

Analisis Data Efektifitas

Keefektifan model latihan kelincuhan dan kekuatan dalam sepak bola, menurut Harsono (2004) tes kelincuhan dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya lari belak-belok. Miller (2012) tes kekuatan bisa dilakukan dengan gerakan *push up* secara berulang-ulang. Kemudian dapat diketahui dengan menganalisis data tes praktek kelincuhan dan kekuatan pemain.. Presentase data efektifitas dapat diperoleh dengan menggunakan persamaan berikut.

1. Tes kelincuhan (lari bolak-balik)

Tujuan : mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh.

Sasaran : laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas.

Perlengkapan : stopwatch, meter rol, lintasan datar atau lapangan bulu tangkis yang dibuat

untuk keperluan tes ini, dan formulir tes.

Pelaksanaan :

- a) pada aba-aba “bersedia” atlet berdiri dibelakang garis lintasan.
- b) Pada aba-aba “siap” atlet lari dengan start berdiri
- c) Dengan aba-aba “ya”, atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melampaui garis kedua langsung berbalik dan menuju ke garis pertama.
- d) Atlet berlari dari garis pertama hingga garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- e) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- f) Sesudah melewati finish digaris kedua, pencatat waktu dihentikan.
- g) Catatan waktu waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01detik)
- h) Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter ditengah lintasan.

Penilaian : waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari start sampai finish digunakan untuk menilai kelincahan testi.



Gambar 1. lapangan tes kelincahan

Sumber : blogspot.com (2020)

Tabel 3. Norma Kelincahan (Lari Bolak-Balik)

NO	NORMA	PRESTASI
1.	BAIK SEKALI	12.10
2.	BAIK	12.11-13.52
3.	SEDANG	13.53-14.96
4.	KURANG	14.97-16.39

5.	KURANG SEKALI	16.40
----	---------------	-------

Sumber : Fenanlampir dkk (2015)

2. Tes kekuatan (push up)

Tujuan : mengukur kekuatan otot lengan

Perlengkapan : matras atau lantai yang datar dan rata

Pelaksanaan :

- Test mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu.
- Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali keatas sampai posisi semula (1 hitungan).
- Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat

Penilaian : hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat selama 1 menit.

Gerakan tidak dihitung apabila :

- Dada tidak menyentuh matras atau lantai
- Pada saat mendorong ke atas lengan tidak lurus.
- Badan tidak lurus (melengkung atau menyudut)



Gambar 2. Tes Kekuatan

Sumber : blogspot.com (2020)

Tabel 3. Norma Tes Kekuatan (*Push Up*)

NO	NORMA	PRESTASI
1.	BAIK SEKALI	70- ke atas
2.	BAIK	54-69
3.	SEDANG	38-53
4.	KURANG	22-37
5.	KURANG SEKALI	21- ke bawah

Sumber : Fenanlampir dkk (2015)

Penelitian pengembangan ini menghasilkan model latihan kelincahan dan kekuatan yang telah di lakukan melalui beberapa tahap supaya model ini dapat berfungsi dan digunakan dengan baik. Penelitian pengembangan model ini menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap yaitu *Analyze* (analisis), *Design* (perancangan), *Develop* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *Evaluation* (evaluasi), setelah kelima tahapan model tersebut di laksanakan peneliti melakukan validasi instrumen kepada dosen pembimbing, melakukan validasi model latihan kepada ahli dalam olahraga sepak bola untuk mengetahui tingkat kelayakan model dalam latihan, serta melakukan praktikalitas terhadap beberapa pemain. Setelah model tersebut di katakan valid dan praktis, peneliti mengujicobakan model ini kepada pemain sepak bola universitas dharmas Indonesia.

Data Hasil Validasi

Data validator di peroleh dari lembar observasi yang di isi oleh 2 orang validator. Lembar validator terdiri dari 11 pernyataan seperti terlihat pada lampiran. Penyajian data validitas pada uji coba model latihan kelincahan dan kekuatan untuk pemain sepak bola undhari berguna untuk mengetahui kelayakan atau ketepatan model latihan kelincahan dan kekuatan yang telah di buat oleh peneliti, yang diterangkan pada tabel di bawah ini.

Validator	Aspek Penilaian	HasilV= $\frac{f}{n} \times 100\%$	Kategori	Keterangan
Fajar	Validasi Isi	$V = \frac{47}{55} \times 100\%$ V = 85 %	Sangat Valid	Pelatih sepak bola
Maldin Ahmad Burhan, M.Pd	Validasi Isi	$V = \frac{46}{55} \times 100\%$ V = 83 %	Sangat Valid	Dosen Penjaskesrek Undhari
Aprimadedi, S.S, M.Pd	Validasi Bahasa	$V = \frac{24}{30} \times 100\%$ V = 80 %	Sangat Valid	Dosen Bahasa Indonesia, Undhari
Maldin Ahmad Burhan, M.Pd	Validasi Konsturksi	$V = \frac{24}{25} \times 100\%$ V = 96 %	Sangat Valid	Dosen Penjaskesrek Undhari
Jumlah		344		
Rata - rata		86 %		Sangat valid

(sumber : lampiran 3 hal 48)

- a) Hasil analisis praktikalitas oleh pelatih Hasil data praktikalitas pada pengembangan model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola universitas

dharmas Indonesia yang dilakukan oleh praktikalitas yaitu Bapak Andiyanto, M.Pd selaku pelatih sepak bola universitas dharmas Indonesia didapati nilai rata-rata validitas adalah 87,6% dikategorikan sangat praktis.

Tabel 5. Data Pratikalisasi Uji Coba Produk Oleh Pelatih

No	Inisial praktisi	Hasil V = $\frac{f}{n} \times 100\%$	Kategori	Ket
1	Andiyanto, M.Pd	$P = \frac{22}{25} \times 100\%$ P = P=88 %	Sangat Praktis	Pelatih Sepak Bola Undhari

(sumber : lampiran 4 hal 74)

Analisi praktikalitas ini diperoleh dari pengisian angket oleh 13 pemain sepak bola universitas dharmas indonesia dengan hasil yang berbeda-beda. Hasil analisis tertera dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 6. Data Pratikalisasi Oleh Pemain

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	AS	96%	Sangat praktis
2	HA	100%	Sangat praktis
3	DA	80%	Praktis
4	ED	96%	Sangat praktis
5	AR	92%	Sangat praktis
6	HP	80%	Praktis
7	AN	92%	Sangat praktis
8	HN	96%	Sangat praktis
9	PI	80%	Praktis
10	AR	100%	Sangat praktis
11	FI	88%	Sangat praktis
12	YG	88%	Sangat praktis
13	SG	84%	Sangat praktis
Jumlah		1.172	
Rata - rata		$P = \frac{1.172}{13}$ P = 90%	Sangat praktis

(sumber : lampiran 5 hal 82)

Penyajian data efektifitas pada uji coba model latihan kelincahan dan kekuatan yaitu berguna untuk mengetahui keefektifan model latihan kelincahan dan kekuatan yang dikembangkan oleh peneliti, dapat dilihat dari hasil latihan pemain terdapat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Data Efektifitas Kelincahan

No.	Norma	Jumlah	Persentase %
1.	Tuntas	10	$E = \frac{10}{13} \times 100\%$ E = 76,9%
2.	Tidak Tuntas	3	$E = \frac{3}{13} \times 100\%$ E = 23,0%

(sumber : lampiran 7 hal 99)

Tabel 8. Data Efektifitas Kekuatan

No.	Norma	Jumlah	Persentase %
1.	Tuntas	10	$E = \frac{10}{13} \times 100\%$ E = 76,9%
2.	Tidak Tuntas	3	$E = \frac{3}{13} \times 100\%$ E = 23,0%

(sumber : lampiran 7 hal 99)

Berdasarkan dari lembar efektifitas diatas, diketahui bahwa hasil tes praktek yang tuntas menggunakan model kelincahan dan kekuatan memperoleh ketuntasan 76,9% maka sesuai dengan tabel 3.6 yang terdapat dibagian atas memiliki kategori efektif. Hal ini menunjukkan pengembangan model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola universitas dharmas indonesia efektif untuk digunakan oleh pemain sepak bola universitas dharmas indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Pengembangan adalah jenis penelitian yang mengembangkan dan memvalidasikan suatu produk menjadi efektif. Dan adapun menurut para ahli sebagai berikut Menurut (Pratama & Fudin, 2020) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan proses ataulangkah untuk mengembangkan suatu produk baru, untuk menyempurnakan produk yang sudah ada, yang bisa dipertanggung jawabkan.

Penelitian pengembangan ini menggunakan model *ADDIE*. Menurut (Pratama & Fudin, 2020) model pengembangan *ADDIE* adalah salah satu model desain sistem pembelajaran yang memperlihatkan tahapan-tahapan dasar untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan. Model *ADDIE* memiliki 5 langkah utama dalam pelaksanaannya dalam penelitian yaitu (1) *Analyze*, (2) *Design*, (3)

Develop, (4) Implement, (5) Evaluate.

1. Tahap Analisis (*Analyze*)

Pada tahapan ini meliputi kegiatan seperti melakukan analisis keterampilan yang dituntut kepada pemain, melakukan analisis karakteristik pemain tentang kapasitas latihannya meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang telah dimiliki pemain serta aspek lainnya yang terkait, serta melakukan analisis materi sesuai dengan tuntutan program latihan.

2. Tahap Perancangan (*Design*)

Pada tahap ini dilakukan dengan dua tahap yaitu perancangan program latihan kelincahan dan kekuatan dalam sepak bola dan penyusunan instrumen penilaian pada program latihan kelincahan dan kekuatan dalam sepak bola.

a) Perancangan program latihan kelincahan dan kekuatan dalam sepakbola

Pada tahap perancangan ini dikemukakan sarana yang akan digunakan untuk dikembangkan menjadi latihan kelincahan dan kekuatan dalam sepak bola. Sarana-sarana yang akan digunakan yaitu beberapa *cone*/patok, Pluit dan Stopwath, Bola kaki, dan Sket dari program latihan.

b) Penyusunan Instrumen Penilaian

Pada tahap ini adalah penyusunan instrumen penilaian yang akan digunakan dalam penilaian latihan kelincahan dan kekuatan dalam sepak bola. Instrumen yang akan digunakan untuk penilaian model ini yaitu lembar validasi, lembar praktikalitas dan lembar efektifitas. Instrumen tersebut dijelaskan sebagai berikut: Lembar validasi Lembar validasi digunakan untuk memvalidasi model yang telah dikembangkan. Validasi model ini dilakukan oleh dua orang validator. Lembar praktikalitas Lembar praktikalitas model ini dilakukan dengan menggunakan angket respon pelatih dan pemain. Hal ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepraktisan model yang dikembangkan. Lembar efektifitas Efektifitas adalah bagaimana seseorang berhasil mendapatkan dan memanfaatkan metode latihan untuk memperoleh hasil yang baik. Lembar efektifitas model latihan kelincahan dan kekuatan ini dilakukan dengan mempraktekkan teknik latihan yang sudah ada dalam program latihan yang dibuat peneliti dan melakukan tes akhir.

3. Tahap Pengembangan (*Develop*)

Pada tahap ini merupakan kegiatan menerjemahkan spesifikasi desain ke dalam bentuk fisik, sehingga kegiatan ini menghasilkan produk pengembangan. Segala hal yang

telah dilakukan pada tahap perancangan, yakni pemilihan materi sesuai dengan karakteristik permainan tuntutan kompetensi strategi latihan yang diterapkan dan bentuk serta metode asesmen dan evaluasi yang digunakan diwujudkan dalam bentuk produk.

4. Tahap Implementasi (*Implementation*)

Hasil pengembangan diterapkan dalam latihan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kualitas dan praktikalitas latihan. Produk pengembangan perlu diuji cobakan secara langsung dilapangan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat kepraktisan dan kemenarikan terhadap latihan.

5. Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi yang meliputi evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif dilakukan untuk mengumpulkan data pada setiap tahapan yang digunakan untuk penyempurnaan model yang dikembangkan dan evaluasi sumatif dilakukan pada akhir program untuk mengetahui pengaruhnya terhadap hasil latihan pemain dan kualitas latihan secara luas.

ADDIE yang terdiri dari analisis (*analyze*), dalam penelitian ini peneliti menganalisis program latihan, model latihan kelincuhan dan kekuatan pada tim sepak bola undhari, selanjutnya pada tahap perancangan (*design*) peneliti merancang model latihan kelincuhan dan kekuatan pada tim sepak bola undhari. Kemudian pada tahap pengembangan (*development*) peneliti mengembang model latihan kelincuhan dan kekuatan untuk tim sepak bola universitas dharmas Indonesia. Selanjutnya implementasi (*implementation*) peneliti menguji cobakan produk yang dikembangkan pada pemain sepak bola universitas dharmas Indonesia. Yang terakhir yaitu evaluasi (*evaluation*) peneliti mengamati instrumen gerak pada pemain sepak bola dalam melakukan latihan kelincuhan dan kekuatan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan sebuah model latihan kelincuhan dan kekuatan, produk yang di hasilkan yaitu berupa buku panduan latihan kelincuhan dan kekuatan. Dalam buku panduan latihan kelincuhan dan kekuatan terdapat langkah-langkah dalam prosesnya sehingga pemain yang mengikuti proses latihan mengerti terhadap apa yang di lakukan pada proses latihan tersebut.

Dalam proses pengembangannya peneliti memakai model *ADDIE* yang terdapat dari 5 proses adalah: *analysis, design, development, implementation, and evaluation*. Pemilihan model latihan harus tepat untuk pemain yang mengikuti latihan sepak bola, hal ini juga di karenakan model latihan ini mampu di praktekan dan di kuasai dengan lebih baik oleh pemain. Pemilihan pengembangan berupa model latihan kelincuhan dan kekuatan dalam

bentuk latihan merupakan salah satu cara untuk mewujudkan proses latihan yang dapat menarik serta meningkatkan keaktifan pemain dalam prakteknya. Selain itu, model latihan kelincuhan dan kekuatan ini juga dapat membantu pemain dalam mempermudah pemahaman informasi sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Pernyataan tersebut di dukung dengan hasil penelitian peneliti yang telah diuji validitas, praktikalitas dan efektifitas. Pada uji validitas yang dilakukan oleh validator model ini memperoleh rata-rata 86% dan dikategorikan sangat valid. Penilaian uji praktikalitas model ini di lakukan oleh penilaian 1 orang pelatih memperoleh persentase 88% dan 13 orang pemain yang memperoleh 90%, di kategorikan sangat praktis. Pada uji efektifitas model ini di peroleh dari hasil penilaian hasil tes kelincuhan dan kekuatan yang mencapai ketuntasan 76,9% dan di kategorikan efektif. Berdasarkan paparan tersebut, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa model ini layak digunakan dalam proses latihan pada pemain sepak bola universitas dharmas Indonesia.

Berdasarkan data hasil pengembangan model latihan kelincuhan dan kekuatan dalam permainan sepak bola, di peroleh model latihan dengan rincian sebagai berikut:

1) Hasil validitas model latihan kelincuhan dan kekuatan

Hasil dari validitas model latihan ini diisi oleh beberapa validator yaitu pelatih sepak bola, validator kontruksi, dan validator ahli bahasa. Berdasarkan hasil validator model latihan kelincuhan dan kekuatan di dapatkan dengan jumlah rata-rata peresentase 86,% yang di kategorikan sangat valid. Dikarenakan model-model tersebut memiliki program latihan yang baik dan sangat membantu pemain dalam mencapai kelincuhan dan kekuatan dimana latihan tersebut dilaksanakan bentuk bertahap dimulai dari pemanasan (termasuk peregangan), latihan inti (latihan pada intensitas yang dituju), latihan pendinginan (termasuk peregangan). Dan latihan yang terukur yang dilaksanakan mengukur intensitas dan waktu latihan. Latihan tersebut dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu diselingi dengan istirahat. Walaupun demikian model latihan kelincuhan dan kekuatan ini tetap dilakukan revisi, dikarenakan hasil akhir dari validator memberikan keputusan bahwa model latihan kelincuhan dan kekuatan valid dengan sedikit revisi. Setelah dilakukannya perbaikan maka model latihan kelincuhan dan kekuatan yang telah dikategorikan valid, telah dapat diuji cobakan.

2) Hasil praktikalitas model latihan kelincuhan dan kekuatan

Hasil dari praktikalitas model latihan kelincuhan dan kekuatan ini didapatkan dari hasil analisis penilaian angket respon pelatih dan pemain. Berdasarkan hasil penilaian praktisi oleh 1 orang pelatih dengan persentase rata-rata 88% dan 13 pemain sepak bola

universitas dharmas Indonesia di dapatkan rata-rata peresentase 90%, maka model latihan ini dikategorikan sangat praktis. Dikarenakan model tersebut bisa digunakan dimana saja baik diruangan ataupun diluar ruangan, lapangan besar atau kecil, dan alat-alat yang digunakan mudah didapatkan. Jadi model latihan kelincahan dan kekuatan yang di kembangkan oleh peneliti bisa digunakan dalam bentuk latihan.

3) Hasil efektifitas model latihan kelincahan dan kekuatan

Hasil dari efektifitas model latihan kelincahan dan kekuatan dapat di lihat dari hasil praktek melakukan tes kelincahan dan kekuatan di lapangan pada pemain sepak bola universitas dharmas Indonesia. Berlandaskan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dihasilkan persentase nilai efektifitas kelincahan dan kekuatan yang dilihat dari hasil dengan presentase 76,9% pemain mencapai ketuntasan, karena disaat proses latihan pemain benar-benar melakukan latihan dengan baik dan benar mengikuti proses sesuai dengan program yang telah dibuat sebaik mungkin melakukan setiap gerakan dengan selalu memperhatikan benar dan salah saat melakukannya dan dibantu oleh pelatih. maka model latihan kelincahan dan kekuatan ini di kategorikan efektif dan layak untuk digunakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian pengembangan serta tahap uji coba yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada pemain sepak bola universitas dharmas Indonesia terhadap model model latihan kelincahan dan kekuatan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a) Validitas model latihan kelincahan dan kekuatan dinilai oleh empat validator, menunjukkan bahwa pengembangan model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola memperoleh rata-rata peresentase 86% dengan kategori sangat valid sehingga dapat dikatakan model latihan kelinchan dan kekuatan dalam permainan sepak bola ini layak untuk digunakan.
- b) Praktikalitas model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola yang dinilai dari angket respon pemain yang telah dinilai oleh 1 orang pelatih dengan persentase 88% dan para pemain sepak bola memperoleh rata-rata peresentase 90% dengan kategori sangat praktis sehingga dapat dikatakan model model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola dapat dengan mudah digunakan pemain sepak bola.
- c) Efektifitas model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola didapatkan dari latihan kelincahan dan kekuatan yaitu berupa uji coba melakukan

latihan kelincahan dan kekuatan yang dilaksanakan memperoleh peresentase 76,9% dengan kategori efektif sehingga dapat dikatakan dengan digunakannya model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola mampu meningkatkan kemampuan dari pemain sepak bola universitas dharmas indonesia.

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan sebuah model latihan kelincahan dan kekuatan, produk yang di hasilkan yaitu berupa buku panduan latihan kelincahan dan kekuatan. Dalam buku panduan latihan kelincahan dan kekuatan terdapat langkah-langkah dalam prosesnya sehingga pemain yang mengikuti proses latihan mengerti terhadap apa yang di lakukan pada proses latihan tersebut. Buku tersebut bisa didapatkan diperpustakaan univesrsitas dharmas Indonesia, lampiran skripsi, dan bisa menghubungi no hp/email penulis.

Berlandaskan segenap kesimpulan di atas maka bisa diambil kesimpulan bahwa model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola ini memenuhi kriteria sangat valid, sangat praktis dan efektif sehingga model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola ini layak untuk digunakan dalam proses latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110-115. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10628/4791>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. 2(2018).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1-8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dr. Amir Hamzah, M. . (2020). *Metode Penelitian Dan Pengembangan*. Literasi Nusanantara Abadi.
- Hardiono, B. (2018). Efektifitas Model Latihan Kekuatan Badgan Terhadap Keberhasilan Pemanjatan pada Olahraga Panjat Dinding untuk Pemanjat Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 50-57. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/9963>
- Moerdiyanto. (2008). *Pengembangan Model Pembelajaran Kewirausahaan*. 1, 409-423.
- Pratama, R. S., & Fudin, M. S. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepakbola Gagali Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 1-6.
- Priantama, A. (2019). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sepak Bola Oleh*.
- Ricky, Z., & Triana, E. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Dengan Modifikasi Permainan Kecil Di Sekolah Dasar. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 161-167. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.516>
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 8-15.
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31-43.
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran. *Tersedia: Http://Akhmadsudrajat. Wordpress. Com/2008/09/12/Pengertian-Pendekatan-Strategi-Metode-Tekniktaktik-Dan-Model-Pembelajaran/.[20 Oktober 2008]*, 1.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1-53.

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110-115. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10628/4791>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. 2(2018).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1-8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dr. Amir Hamzah, M. . (2020). *Metode Penelitian Dan Pengembangan*. Literasi Nuusantara Abadi.
- Hardiono, B. (2018). Efektifitas Model Latihan Kekuatan Badgan Terhadap Keberhasilan Pemanjatan pada Olahraga Panjat Dinding untuk Pemanjat Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 50-57. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/9963>
- Moerdiyanto. (2008). *Pengembangan Model Pembelajaran Kewirausahaan*. 1, 409-423.
- Pratama, R. S., & Fudin, M. S. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepakbola Gagali Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 1-6.
- Priantama, A. (2019). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sepak Bola Oleh*.
- Ricky, Z., & Triana, E. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Dengan Modifikasi Permainan Kecil Di Sekolah Dasar. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 161-167. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.516>
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 8-15.
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31-43.
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran. *Tersedia: Http://Akhmadsudrajat. Wordpress. Com/2008/09/12/Pengertian-Pendekatan-Strategi-Metode-Tekniktaktik-Dan-Model-Pembelajaran/.[20 Oktober 2008]*, 1.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1-53.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT.Bumi Timur Jaya.