

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOMBINASI *DRIBBLING* DAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
UNIBRAW '82 MALANG**

¹⁾Yulianto Dwi Saputro, ²⁾Sudarsono, dan ³⁾Luthfie Lufthansa
^{1,2,3)}IKIP Budi Utomo Malang

Email : yulianto@budiutomomalang.ac.id

Abstrak

Sepakbola merupakan cabang olahraga paling populer di dunia. Para pemain sepakbola wajib menguasai teknik dasar *Dribbling* dan *Shooting*. Dari hasil penelitian awal di sekolah sepakbola Unibraw "82 Malang, penerapan model latihan *Dribbling* dan *Shooting* belum menerapkan prinsip efektif dan efisien. Model penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan (*Research and Development*) yaitu model pengembangan instruksional dari Sadiman (2003). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk baru yang berupa model latihan kombinasi *dribbling and passing* dalam permainan sepakbola yang di sekolah sepakbola Unibraw "82 Malang. Perancangan penelitian pengembangan model kombinasi *dribbling and shooting* terdapat tahapan sebagai berikut: (1) penentuan ide-ide, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat suatu konsep; (2) penulisan naskah media (produk), didalamnya berisi sketsa model-model latihan *shooting*; (3) evaluasi produk, (4) revisi produk I; (5) produk *prototipe*, dengan memberikan model latihan *shooting* kepada kelompok kecil maupun kelompok besar; (6) uji coba *prototipe*; (7) revisi produk II; dan (8) reproduksi. Hasil penelitian ini adalah 10 model latihan kombinasi *dribbling and shooting* dalam permainan sepakbola, model latihan ini dapat diterapkan untuk menambah variasi model latihan siswa sekolah sepakbola Unibraw "82 Malang sehingga kejenuhan siswa dalam latihan mampu teratasi dengan baik.

Kata Kunci: *Penelitian Pengembangan, Model Latihan Kombinasi Dribbling and Shooting, Variasi*

Abstract

Football is the most popular sport in the world. Football players must master the basic techniques of Dribbling and Shooting. From the results of preliminary research at the Unibraw soccer school in Malang, the implementation of the Dribbling and Shooting training model has not applied the effective and efficient principle. This study used research and development method instructional development model from Sadiman (2003).. This study aimed to produce a new product in the form of dribbling and passing combination training models in football game speed and agility with base at Unibraw 82 Football School of Malang. The design of research and development of dribbling and shooting combination models there were stages as follows: (1) determining ideas, by collecting information as the idea base to create a concept; (2) writing media scripts product containing shooting practice model sketches; (3) product evaluation; (4) product revision I; (5) prototype product by shooting training models to small groups as well as large groups; (6) prototype try-out; (7) product revision II; and (8) reproduction. Overall the dribbling and shooting combination training model is feasible to implement as a training models for students at Unibraw 82 football school of Malang. The development of dribbling and shooting combination training models in football game with speed and agility base for students at Unibraw 82 football school of Malang there are 10 dribbling and shooting combination training models, these training models can be applied to add

training models for the students of Unibraw 82 football school of Malang to overcome the students saturation in training football and add more variation.

Keywords: *Research and Development, Dribbling and Shooting Combination Training Model, Variation*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer. Permainan olahraga merupakan gabungan dari beberapa teknik individu dan tim yang menyatu untuk kerja sama secara keseluruhan yang menghasilkan permainan yang efektif. Pada dasarnya sepakbola adalah permainan sederhana (Batty, 2003:1). Permainan olahraga yakni untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan (Gifford, 2003:7). Dalam permainan sepakbola terdapat teknik–teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar bermain sepakbola tersebut adalah: teknik menendang (*shooting*), teknik menahan bola dalam hal ini *controlling*, yakni teknik menggiring bola *dribble*, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, dan teknik lemparan kedalam.

Pemain sepakbola diharakan menguasai teknik– teknik dasar tersebut dan dapat berlatih dengan rutin serta penuh kedisiplinan. Teknik *shooting* merupakan proses untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain, untuk menciptakan peluang dalam membuat gol.

Shooting yang baik yang dimulai ketika tim yang sedang menguasai menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang dan sistematis sehingga pada saat melakukan *shooting* hasil yang diperoleh akan menjadi lebih baik. Selain melatih teknik bermain kemampuan fisik, taktik dan mental bertanding dalam sepakbola harus didasari landasan pembinaan yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan.

Hal tersebut harus dilatih dan secara sistematis agar kemampuan bermain sepakbola semakin baik. Diketahui bersama permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut kemampuan teknik–taktik dan strategi yang baik, kemampuan fisik yang baik juga dituntut kemampuan kerjasama tim yang optimal. Tentu pelatih harus mempertimbangkan program latihan yang berbeda bagi anak anak, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak tersebut. Suharno (1993:5), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal

dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Apabila hal ini dikaitkan dengan permainan sepakbola terutama dalam hal latihan *shooting*, teori diatas harus benar-benar dipahami dan diperhatikan, agar tujuan dari latihan yang diberikan dapat mencapai hasil maksimal, yang mana hal tersebut dapat diketahui dengan kemampuan pemain mengaplikasikannya dalam sebuah pertandingan.

Bompa (1987:3), menjelaskan bahwa latihan bertujuan: (1) untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral; (2) untuk mengembangkan fisik khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni; (3) untuk penyempurnaan teknik dari cabang olahraganya; (4) untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang dibutuhkan; (5) untuk meningkatkan kepribadian; (6) untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal; (7) untuk memperahankan kesehatan atlet; (8) untuk mencegah cedera; dan (9) untuk meningkatkan teori. Latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal menendang bola dengan terarah. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk melatih tingkat "*feeling ball*" pada diri setiap pemain sehingga akan lebih mudah

dalam menghasilkan kemenangan. Latihan yang baik adalah latihan yang mendekati atau menyerupai permainan sesungguhnya (Scheunemann, 2005:133). Oleh karena itu peranan pelatih sangat penting dalam mewujudkan tujuan tersebut. Pelatih diharapkan lebih berwawasan dan berpengalaman dalam memberikan metode latihan agar nantinya suatu tim dalam permainan atau pertandingan akan mencapai tujuan yang diinginkan.

Dari hasil penelitian awal di sekolah sepakbola Unibraw 82 Malang, penerapan model latihan belum menerapkan prinsip efektif dan efisien. Model latihan yang dilakukan masih secara konvensional terutama pada saat melakukan pelatihan kemampuan *dribblingandshooting* jarang sekali dan hampir tidak pernah diberikan oleh pelatih, kemudian pelaksanaan metode latihan *shooting* jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *shooting* beserta variasinya, sehingga ketika dalam permainan atau ketika melakukan pertandingan kerjasama tim serta pelaksanaan strategi bermain sepakbola belum berjalan dengan maksimal sehingga jarang memperoleh kemenangan, dan kemampuan individu serta tim tidak pernah mengalami peningkatan, hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dari permainan sepakbola belum dicapai. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti

berkesimpulan bahwa dirasa perlu untuk mengembangkan model latihan kombinasi *dribblingandshooting* dalam permainan sepakbola pada siswa di sekolahsepakbola (SSB) Unibraw 82 Malang.

Rumusan masalah dari penelitian ini, yakni mengembangkan model-model latihan kombinasi *dribblingandshooting* dalam permainan sepakbola di sekolah sepakbola Unibraw 82 Malang. Tujuan penelitian meliputi beberapa hal dengan tujuan menjawab permasalahan yang ada yang sesuai penelitian ini dengan cara mengembangkan model latihan kombinasi *dribbling* dan *shooting* dalam permainan sepakbola di sekolahsepakbola (SSB) Unibraw 82 Malang. Dan juga manfaat penelitian pengembangan model latihan kombinasi *dribblingandshooting* diantaranya sebagai berikut. 1) pemain sepakbola untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan *shooting* dalam bermain sepak bola; 2) pelatih sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan latihan *dribbling* dan *shooting* yang mengakomodasi juga latihan kecepatan dan kelincahan, sehingga pelatih akan lebih mudah untuk menerapkan model-model latihan yang dibutuhkan; dan untuk peneliti lain dapat mengembangkan menjadi penelitian ini yang lebih baik dan sempurna, dan juga dapat digunakan sebagai acuan referensi dalam penelitian yang terkait.

METODE

Model penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan atau *Research andDevelopment* (R&D). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk baru yaitumodel latihan kombinasi *dribblingandpassing* dalam permainan sepakbola yang . Dalam penelitian ini model pengembangan yang digunakan, yakni model pengembangan instruksional dari Sadiman (2003). Pemilihan model ini berdasarkan kesesuaian produk yang dikembangkan dengan model yang digunakan, dengan kata lain model pengembangan Sadiman merupakan model pengembangan media pembelajaran. Perancangan pengembangan instruksional dari Sadiman memiliki langkah sebagai berikut: (1) Penentuan ide-ide, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat suatu konsep, (2) Penulisan naskah media (Produk), didalamnya berisi sketsa model-model latihan *shooting*, (3) Evaluasi produk, (4) Revisi produk I, (5) Produk prototipe, dengan memberikan model latihan shooting kepada kelompok kecil maupun kelompok besar, (6) Uji coba prototipe, dengan mengujicobakan hasil revisi produk I. Uji coba dilakukan oleh pemain Sekolah Sepakbola Unibraw 82 Malang. Diharapkan dari uji coba ini akan mendapatkan data-data yang akan digunakan untuk perbaikan pada produk

akhir model latihan kombinasi *dribbling* dan *shooting*, (7) Revisi produk II, revisi dari pemain Sekolah Sepakbola Unibraw „82 Malang sebagai subjek, (8) Reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pada pengembangan. Penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Unibraw 82 Malang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pengembangan model latihan kombinasi *dribblingandshooting* ini adalah dengan menggunakan teknik kuesioner yang disebarakan kepada para ahli permainan sepakbola dan siswa sekolah sepakbola (SSB) Unibraw 82 Malang. Menurut Arikunto (1998:140), kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Bentuk kuesioner untuk para ahli berbeda dengan kuesioner untuk para pemain sekolah sepakbola Unibraw 82 Malang. Pemilihan instrumen dalam bentuk

kuesioner memberi kesempatan untuk berfikir secara teliti kepada responden tentang item-item pertanyaan pada kuesioner. Sedangkan analisis merupakan satu langkah penting dalam kegiatan penelitian pengembangan untuk mengkaji tingkat keterpakain yang diteliti. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan pada data hasil kuesioner uji coba kelompok kecil dan besar.

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dengan,

P = Persentase yang dicari

F = Frekwensi subyek yang memilih alternatif

N=Jumlah keseluruhan subyek

Sudjana, (1990:131).

Tabel 1. Klasifikasi Persentase Kombinasi *Shooting and Dribbling* SSB Unibraw “82 Malang

PERSENTASE	KLASIFIKASI	MAKNA
0 – 20,0 %	Tidak Baik	Dibuang
20,1 – 40,0 %	Kurang Baik	Diperbaiki
40,1 – 70,0 %	Cukup	Digunakan (bersyarat)
70,1 – 90,0 %	Baik	Digunakan
90,1 – 100 %	Sangat Baik	Digunakan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, menghasilkan 10 model latihan kombinasi *dribbling and shooting* dalam permainan sepakbola pada siswasekolah sepak bola Unibraw 82 Malang diantaranya sebagai berikut. 1) Model Latihan *Dribbling Silang and Shooting Lurus*, 2) Model Latihan *Dribbling Lurus and Shooting Lurus*, 3) . Model Latihan *Dribbling Zigzag dan Zigzag Tanpa Bola*, 4) Model Latihan *Wall Pass Shooting*, 5) Model Latihan *Shooting Berputar*, 6) Model Latihan *Dribbling and Shooting Individu*, 7) Model Latihan Pemain *Shooting Sendiri*, 8) Model Latihan *Passing Bola Berhenti dan Shooting*, 9) Model Latihan *Dribbling dari Samping dan Shooting*, 10) Model Latihan *Dribbling dari Samping dan Shooting dari Tengah*.

Dari keseluruhan model diatas dapat disimpulkan bahwa model latihan kombinasi *dribbling and shooting* dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan permainan sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Unibraw 82 Malang sebagai berikut: (1) model latihan *dribbling* silang dan *shooting* lurus tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 87,5% sedangkan kelompok besar terdapat 93,3%; (2) model latihan *dribbling zig-zag dan zig-zag* tanpa bola tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok terdapat kecil 75% sedangkan kelompok

besar terdapat 80%; (3) model latihan *dribbling zig-zag dan zig-zag* tanpa bola mendapatkan tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 62,5% sedangkan kelompok besar terdapat 73,3%; (4) model latihan *wall pass shooting* tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 80% sedangkan kelompok besar terdapat 86,6%; (5) model latihan *shooting* berputar tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 62,5% sedangkan kelompok besar terdapat 80,6 %; (6) model latihan *dribbling dan shooting* individu tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 75% sedangkan kelompok besar terdapat 86,6%; (7) model latihan pemain *shooting* sendiri tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 75% sedangkan kelompok besar terdapat 86,6%; (8) model latihan *passing* bola berhenti dan *shooting* tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 87,5% sedangkan kelompok besar terdapat 93,3%; (9) model latihan *dribbling* dari samping dan *shooting* tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 87,5% sedangkan kelompok besar terdapat 93,3%; dan (10) model latihan *dribbling* dari samping dan *shooting* dari tengah tinjauan ahli dan uji coba lapangan pada kelompok kecil terdapat 87,5% sedangkan kelompok besar terdapat 93,3%. Secara keseluruhan model

latihan kombinasi *dribbling and shooting* layak di implementasikan sebagai model latihan pada siswa sekolah sepakbola Unibraw 82 Malang.

KESIMPULAN

Produk penelitian dan pengembangan ini adalah model latihan kombinasi *dribbling and shooting* yang

berupa buku panduan. Buku tersebut berisi 10 variasi model latihan kombinasi *dribbling and shooting*. Produk ini digunakan untuk menambah referensi dan variasi latihan sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Unibraw '82 Kota Malang, sehingga permasalahan kejenuhan siswa dalam berlatih mengalami penurunan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, H. D. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi IV*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 1987, *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Batty, Eric C. 2003. *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Dedeng, NY. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan*. Makalah disajikan dalam Lokakarya Nasional Angkatan II Metodologi Penelitian Pengembangan. Bidang Pendidikan dan Pembelajaran. Pusat Penelitian Pendidikan Lembaga Penelitian Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, Hotel Anda Batu, Malang, 2002, 22-24 Maret.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Gifford, Clive. 2003. *Sepak Bola*. Jakarta: Airlangga.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kehl, Karen Stanley. 2003. *Soccer Today*. USA: Peter Marshal.