



# Pengembangan Variasi Model-Model Latihan *Agility* Sepakbola

Stabita Adnan Falahi Universitas Negeri Malang  
Supriyadi Universitas Negeri Malang  
falahiadnan@gmail.com

## Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkan 18 model latihan *agility* sepakbola, metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan. Subjek uji coba yang digunakan adalah 10 atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang usia 13-15 tahun untuk uji coba kelompok kecil, dan 30 atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang usia 13-15 tahun untuk uji coba kelompok besar. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner (Angket). Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah 18 model *agility* sepakbola yang dikemas dalam video pembelajaran. Dari hasil penelitian diperoleh data dan di analisis menunjukkan bahwa model latihan yang diberikan dapat digunakan pada pembelajaran serta latihan SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang usia 13-15 tahun.

## Kata kunci

sepakbola, model latihan *agility*, analisis

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di Indonesia bahkan di Dunia. Sepakbola banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Batty (2003:5) menyatakan bahwa "Sepakbola adalah permainan sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya." Scheunemann (2008:7) menjelaskan bahwa "Sepakbola adalah permainan sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus." Sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepakbola usia dini bisa dilakukan di sekolah maupun di sekolah sepakbola (SSB). Namun banyak SSB yang hanya melatih latihan teknik, taktik, fisik, mental. Pada saat latihan fisik banyak atlet malas dan monoton saat diberi materi fisik dan alasannya capek dan kurang senang dalam materi fisik. Sepakbola juga menjadi seni tersendiri, seperti gerakan melabuh lawan dan seperti contoh Lionel Messi, Cristiano Ronaldo. Pemain ini memiliki *agility* di atas rata-rata, salah satu

kondisi fisik yang berperan penting dalam sepakbola adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan ini penting dalam bergerak dan mengubah arah dengan cepat dalam permainan sepakbola. Mengenai hal ini, Harsono (1988:204) menjelaskan bahwa “komponen fisik yang diperlukan dalam cabang sepakbola antara lain: kekuatan otot, kelentukan, kelincahan dan *power*.” Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan cepat dengan keseimbangan tubuh yang tetap. Menurut Harsono (1993:14) “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” Kelincahan sangat penting bagi pemain sepakbola. Dengan kelincahan yang baik pemain akan bisa bergerak dengan lincah ke segala arah dengan tujuan yang akan dicapai. Kelincahan berperan dalam merubah arah tubuh kita dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada tubuh kita. Kelincahan juga sangat penting bagi pemain sepakbola untuk bergerak dengan cepat pada saat pemain melakukan penyerangan dan pertahanan. Tidak hanya dalam bertahan, dalam menyerangpun sangatlah penting kelincahan seorang pemain depan dalam menerobos pertahanan tim lawan. Menurut Little, T., and A.G. Williams (2005:76) menyatakan “*Agility* tidak memiliki definisi global, tetapi sering diakui sebagai kemampuan untuk mengubah arah dan memulai dan berhenti dengan cepat”. Keterampilan *agility* yang baik maka semakin menyulitkan lawan. *Agility* ini memiliki peranan sangat penting, karena *agility* merupakan komponen utama dalam mengelabui dan melewati lawan oleh karena itu *agility* harus di pelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya. Disinilah peran pelatih sangat penting untuk membina atau melatih atlet mudanya dengan baik dan benar dan memberikan latihan yang bervariasi agar pemain tidak merasa bosan dalam melakukan latihan.

Proses latihan memiliki fungsi yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Latihan dengan model latihan yang bervariasi bertujuan untuk membuat atlet akan lebih bersungguh-sungguh atau lebih giat dalam melakukan latihan. Faktor yang terjadi dalam pemberian model latihan yaitu kebosanan atlet dan latihan yang monoton, dari situ diharapkan peran pelatih yang kreatif dalam menentukan berbagai macam latihan yang bervariasi. Sama halnya dengan pendapat Budiwanto (2012:22) “Dalam upaya mengatasi latihan yang monoton dan kebosanan atlet dalam melakukan latihan, seorang pelatih harus mempunyai wawasan yang luas dan kreatif dalam mengenakan-ragamkan latihan sehingga dapat memungkinkan latihan dapat bervariasi secara *periodic*”. Untuk atlet sepakbola *agility* merupakan komponen fisik yang harus dilatih dengan baik dan terus-menerus, ini perlu ditekankan pada latihan setiap harinya. Jadi dalam pemberi latihan fisik khususnya *agility* harus dilakukan dengan model latihan yang bervariasi yang bertujuan agar atlet tidak merasa bosan atau jenuh dalam latihan dan akan membuat melakukan latihan dengan sungguh-sungguh.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2017 dengan observasi dan wawancara pelatih dan atlet diperoleh data sebagai berikut: Hasil yang ditemui melalui observasi di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang usia 13-15 tahun sebagai berikut: 1) Atlet malas dan monoton saat diberikan materi fisik, alasannya capek dan kurang senang, 2) Pemberian model latihan *agility* di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang masih kurang menarik sehingga keseriusan atlet dalam latihan terlihat kurang serius, dan 3) Atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang dalam keterampilan *Agility* masih banyak kekurangan dari pergerakan tubuh yang masi kaku.

Hasil persentase yang diperoleh dari analisis kebutuhan melalui wawancara di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang diperoleh data sebagai tabel berikut: 70% atlet menyatakan latihan *agility* yang sering diberikan pelatih adalah lari *zig-zag* dan melewati tangga, 100% atlet menyatakan latihan *agility* yang di inginkan menyenangkan, seru, menarik 75% atlet menyatakan model latihan *agility* kurang variatif, 100% atlet dan pelatih menyatakan setuju untuk diberikan variasi model-model latihan *agility* sepakbola.

Kesimpulan dari analisis kebutuhan diatas, pelatih serta atlet di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang usia 13-15 tahun perlu diadakanya sebuah variasi model-model latihan *agility*. Tujuan dari pengembangan ini adalah mengembangkan variasi-variasi model latihan *agility* sepakbola di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang sehingga pengembangan model latihan diharapkan dapat menambah variasi model latihan *agility*, dapat meningkatkan *agility* serta menunjang dalam pencapaian prestasi atlet.

## METODE

Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian menggunakan metode penelitian & pengembangan. Model penelitian & pengembangan ini berupa model prosedural. Model prosedural adalah suatu model yang bersifat diskriptif, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk. Dalam penelitian ini peneliti akan mengadopsi pendekatan *Research and Development* dari Borg and Gall (1983: 755) yang terdiri dari 10 langkah. Berdasarkan 10 langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg and Gall di atas, tidak semua langkah digunakan secara keseluruhan oleh peneliti. Karena keterbatasan biaya dan waktu maka peneliti hanya mengambil 7 langkah yang dijadikan acuan untuk mengembangkan suatu produk yang telah disesuaikan dengan karakteristik yang akan diteliti. Langkah-langkah tersebut dijabarkan antara lain sebagai berikut: (1) melakukan penelitian dan pengumpulan informasi, termasuk dalam kajian pustaka observation lapangan. (2) perencanaan mengembangkan proedak awal berupa variasi model latihan *agility* dalam permainan sepakbola. (3) Evaluasi para ahli, dengan 3 ahli yaitu ahli bidang kepelatihan sepakbola, ahli bidang kepelatihan fisik, dan 1 ahli media. Setelah itu me-revisi produk bila ada dan persiapan-persiapan uji coba produk. (4) Uji coba kelompok kecil menggunakan 10 subjek dari SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. (5) revisi prodak utama, revisi prodak berdasarkan hasil dari uji kelompok kecil dan revisi ini digunakan untuk perbaikan produk awal oleh peneliti. (6) uji lapangan atau uji kelompok besar yang diadakan dalam SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang dengan subjek 30 yang diteliti. (7) revisi produk berdasarkan hasil uji lapangan atau uji coba kelompok besar, produk yang direvisi sekaligus hasil akhir produk.

## HASIL

### Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan akan disajikan hasil dari data analisis kebutuhan awal yang meliputi wawancara terhadap atlet dan pelatih SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang dan observasi lapangan. Dari analisis kebutuhan melalui wawancara diperoleh temuan 70% atlet menyatakan latihan *agility* yang sering diberikan pelatih adalah lari *zig-zag* dan melewati tangga, 100% atlet menyatakan latihan *agility* yang diinginkan menyenangkan, seru, menarik 75% atlet menyatakan model latihan *agility* kurang variatif, 100% atlet dan pelatih menyatakan setuju untuk diberikan variasi model-model latihan *agility* sepakbola. Dan dari wawancara atlet dan pelatih disimpulkan bahwa, pelatih sudah memberikan variasi model latihan *agility* kepada atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang, hanya saja atlet sering mengalami kebosan dengan variasi yang diberikan dan atlet masih kurang bersungguh-sungguh dalam latihan fisik *agility*, selain itu pelatih dan atlet pada SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang juga menyatakan membutuhkan adanya variasi model latihan *agility yang* menarik guna menunjang kemampuan *agility* atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui observasi lapangan maka disimpulkan bahwa atlet dan pelatih SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang perlu diadakan variasi model-model latihan *agility* sepakbola.

### Evaluasi Ahli

#### *Evaluasi Ahli Kepelatihan Sepakbola*

Rancangan produk dari peneliti dievaluasi oleh ahli kepelatihan sepakbola yaitu Bambang Eryanto selaku pelatih SSB Sinar Mas. Berdasarkan hasil evaluasi produk variasi model latihan *agility* sepakbola yang dikemas dalam bentuk video, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan diperoleh rata-rata persentase 92,5% sehingga produk dapat digunakan tanpa revisi dalam atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Dari hasil evaluasi ahli kepelatihan sepakbola terdapat saran untuk memperbaiki produk supaya produk yang dikembangkan lebih sempurna dan optimal, antara lain: 1) Model latihan disesuaikan dengan karakteristik usia atlet. 2) Ditambah *Coaching Points* setiap model latihan. 3) Ditambah repetisi, set, intensitas dalam melakukan latihan. 4) Dibuat interfal latihan yang pendek.

#### *Evaluasi Ahli Kepelatihan Fisik*

Rancangan produk dari peneliti dievaluasi oleh ahli kepelatihan sepakbola yaitu Nurul Riyad Fadhli, S. Pd, M.Or selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan. Berdasarkan hasil evaluasi produk variasi model latihan *agility* sepakbola yang dikemas dalam bentuk video, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan diperoleh rata-rata persentase 87,5% sehingga produk dapat digunakan tanpa revisi dalam atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Dari hasil evaluasi ahli kepelatihan sepakbola terdapat saran untuk memperbaiki produk supaya produk yang dikembangkan lebih sempurna dan optimal, antara lain: 1) Model latihan di kelompokkan dari variasi model menggunakan alat. 2) Model latihan diurutkan berdasarkan yang paling mudah terdahulu.

### **Evaluasi Ahli Media**

Rancangan produk dari peneliti dievaluasi oleh ahli media yaitu media Febrita Paulina Heynoek S. Pd, M. Pd selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan. Berdasarkan hasil evaluasi produk variasi model latihan *agility* sepakbola yang dikemas dalam bentuk video, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan diperoleh persentase 88,23% sehingga produk dapat digunakan tanpa revisi dalam atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Dari hasil evaluasi ahli media terdapat saran untuk memperbaiki produk supaya produk yang dikembangkan lebih sempurna dan optimal, antara lain: 1) Secara warna video sudah bagus. 2) Pengambilan subjek video atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. 3) Ditambahkan judul dalam awalan pembukaan video. 4) Pengambilan video awal dari depan setiap variasi model. 5) Subjek model latihan atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang.

### **Uji Coba Kelompok**

Data uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar terhadap rancangan produk pengembangan variasi model latihan *agility* sepakbola yang dikemas dalam video pembelajaran bagi atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Jumlah instrumen uji coba kelompok kecil dan kelompok besar berupa 80 butir pertanyaan yang akan dibagi dalam 3 pertemuan, dengan jumlah subjek uji coba kelompok kecil sebanyak 10 atlet dan 30 atlet untuk uji coba kelompok besar.

Hasil uji coba kelompok kecil pada pengembangan variasi model latihan *agility* yang dikemas dalam bentuk video mendapatkan persentase sebesar 89,28% yang dinyatakan produk sangat valid dan dapat digunakan pada latihan SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang.

Hasil uji coba kelompok besar pada pengembangan variasi model latihan *agility* yang dikemas dalam bentuk video mendapatkan persentase sebesar 89,37% yang dinyatakan produk sangat valid dan dapat digunakan pada latihan SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang.

### **DISKUSI**

Latihan di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang memiliki kekurangan, yaitu kekurangan model latihan *agility*. Dilihat berdasarkan analisis kebutuhan yang mendapat temuan bahwa atlet di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang memiliki gerakan *agility* yang masih kurang baik, dan masi kaku pergerakan badannya dilihat dari proses latihannya, dalam latihan fisik *agility* masih memiliki sedikit model-model latihan, model latihan yang digunakan kurang bervariasi sehingga membuat atlet jenuh dan melakukan latihan dengan tidak sungguh-sungguh. Seharusnya pelatih memperhatikan latihan yang diberikan, model-model latihan harus bervariasi supaya mengurangi atlet untuk merasa jenuh dan pelatih harus membangun suasana latihan harus membuat atlet senang dalam melakukan latihan fisik *agility*. Hal ini dapat mengakibatkan latihan di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang tidak maksimal karena latihan merupakan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan serta meningkatkan kebutuhan fisiknya. Latihan harus dilakukan dengan tersusun dan direncanakan. Harsono (2004:126) menyatakan "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihan". Dalam melakukan latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian meningkat. Lubis (2013:17) menjelaskan "dalam latihan pemberian latihan harus semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu". Berdasarkan pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dalam sebuah latihan harus dilakukan secara sistematis dengan dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari kian meningkat disetiap pertemuan supaya dalam latihan dapat mencapai prestasi maksimal. Dalam proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang harus menerapkan prinsip variasi sehingga tidak membuat atlet menjadi bosan dalam sebuah latihan. Harsono (2004:11) menjelaskan bahwa "untuk mencegah kebosanan dalam latihan, pelatih harus kreatif dan pandai dalam menerapkan sebuah variasi-variasi dalam suatu latihan. Seperti pendapat yang disampaikan oleh Budiwanto (2012:22) "Dalam upaya mengatasi latihan yang monoton dan kebosanan atlet dalam melakukan latihan, seorang pelatih harus mempunyai wawasan yang luas dan kreatif dalam mengenakan-ragamkan latihan sehingga dapat memungkinkan latihan dapat bervariasi secara periodik". Proses latihan memiliki fungsi yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Berikut selaras dengan pendapat Amiq (2015:22) menjelaskan bahwa "latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan, yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat".

Kelincahan termasuk pada kelompok kualitas fisik, kelincahan ini berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa kedua unsur ini, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan. Menurut Little, T., and A.G. Williams (2005:76) menyatakan “*Agility* tidak memiliki definisi global, tetapi sering diakui sebagai kemampuan untuk mengubah arah dan memulai dan berhenti dengan cepat”. Menurut Hidayat (2014:61) menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Sedangkan menurut Sajoto (1988:55) menyatakan bahwa “ kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain”. Nala (1998:74) menyatakan bahwa “ kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi”. Sedangkan menurut Josef Nossek (1995:102) menyatakan bahwa “kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks, kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak, dsb)”. Berkaitan dengan permainan sepakbola Scheunemann (2014:29) berpendapat “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan pemain mengubah arah dan kecepatan baik saat mengelola bola maupun saat melakukan gerakan tanpa bola

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan dari teori *research and development* dari Borg and Gall dengan menggunakan model prosedural. Model prosedural adalah suatu model yang bersifat diskriptif, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk. Penelitian pengembangan menggunakan model prosedural sering digunakan penelitian untuk mengatasi suatu masalah. Diantaranya penelitian dan pengembangan milik Septiani. M. A. (2016) yang menggunakan metode penelitian pengembangan procedural dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase dengan hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 90,53% (baik), ahli pembelajaran I 90% (baik), ahli pembelajaran II 88% (baik), uji coba kelompok kecil 84,95% (baik), dan uji lapangan 89,35% (baik). Berdasarkan hasil penelitian diatas, permainan Lumba Jaring dapat digunakan dalam proses pembelajaran olahraga. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa produk model latihan yang dikembangkan dapat digunakan dan dapat menambah variasi mengenai model latihan. Jadi metode penelitian dan pengembangan dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan suatu produk.

Produk yang dikembangkan penelitian ini adalah variasi model latihan *agility* sepakbola di latihan SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang yang akan dikemas dalam sebuah video pembelajaran. Dalam pengembangan variasi model latihan ini akan berisi 18 model latihan pengembangan. Model latihan dibuat dari mulai termudah ke yang paling sulit. Model latihan dibuat menyerupai permainan dalam permainan sepakbola. Macam-macam model latihan tersebut telah disesuaikan sesuai kebutuhan dan semenarik mungkin agar atlet tidak merasa bosan dengan variasi model latihan yang telah ada dan lebih menarik minat atlet dalam pelaksanaan latihan fisik *agility*. Dan produk pengembangan model latihan *agility* yang disajikan pada video pembelajaran dimana terdapat teks mengenai penjabaran-penjabaran materi, gambar mengenai model latihan serta video model latihan *agility* yang akan dibuat semenarik mungkin sehingga pengguna video pembelajaran ini mudah dimengerti dan menarik untuk dipelajari. Menurut Al-Haliq, dkk. (2014:22) “penggunaan video sangat menunjang keberhasilan dalam kegiatan belajar dan mengajar karena dapat memotivasi peserta didik dan meningkatkan kemampuan belajar melalui indra penglihatan dan indra pendengaran”. Nathania, R (2017) berpendapat media video merupakan salah satu media pelatihan yang efektif, efisien, dan menarik untuk dapat digunakan dalam pelatihan olahraga karena mengandung unsur suara dan gerak, dimana dengan menggunakan media video penonton dapat menganalisis setiap gerakan yang ditayangkan.

Pengembangan model latihan *agility* di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. ini memiliki beberapa tahap antara lain analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan uji coba produk. Berdasarkan analisis kebutuhan di dari SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang pada tanggal 22 Oktober 2017 memperoleh temuan antara lain 70% atlet menyatakan latihan *agility* yang sering diberikan pelatih adalah lari *zig-zag* dan melewati tangga, 100% atlet menyatakan latihan *agility* yang di inginkan menyenangkan, seru, menarik 75% atlet menyatakan model latihan *agility* kurang variatif, 100% atlet dan pelatih menyatakan setuju untuk diberikan variasi model-model latihan *agility* sepakbola. Dan dari wawancara atlet dan pelatih disimpulkan bahwa, pelatih sudah memberikan variasi model latihan *agility* kepada atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang, hanya saja atlet sering mengalami kebosan dengan variasi yang diberikan dan atlet masih malas dalam latihan fisik dan gerakan tubuh yang masi kaku, selain itu pelatih dan atlet pada SSB Sinar Mas juga menyatakan membutuhkan adanya variasi model latihan *agility* guna menunjang kemampuan *agility* SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Berdasarkan

hasil analisis kebutuhan melalui wawancara dan observasi lapangan maka disimpulkan bahwa atlet dan pelatih SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang perlu diadakan variasi model-model latihan *agility*.

Tahap selanjutnya yaitu validasi ahli yang dimana dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 ahli antara lain ahli kepelatihan sepakbola, ahli kepelatihan fisik dan ahli media. Berdasarkan hasil dari evaluasi dari ahli kepelatihan sepakbola pada produk variasi model latihan *agility* sepakbola yang dikemas dalam bentuk video pembelajaran mendapatkan persentase 92,5% sehingga produk pengembangan dinyatakan sangat valid. Tetapi terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan antara lain: 1) Model latihan disesuaikan dengan karakteristik usia atlet. 2) Ditambah *Coaching Points* setiap model latihan. 3) Ditambah repetisi, set, intensitas dalam melakukan latihan. 4) Dibuat interfal latihan yang pendek. Sedangkan hasil dari evaluasi dari ahli kepelatihan fisik pada produk variasi model latihan *agility* sepakbola yang dikemas dalam bentuk video pembelajaran mendapatkan persentase 87,5% sehingga produk pengembangan dinyatakan sangat valid. Tetapi terdapat beberapa saran dari ahli terhadap produk yang dikembangkan antara lain 1) Model latihan di kelompokkan dari variasi model menggunakan alat. 2) Model latihan diurutkan berdasarkan yang paling mudah terdahulu. Sedangkan hasil dari evaluasi dari ahli media pada produk variasi model latihan *agility* sepakbola yang dikemas dalam bentuk video pembelajaran mendapatkan persentase 88,23% sehingga produk pengembangan dinyatakan sangat valid. Tetapi terdapat beberapa saran dari ahli terhadap produk yang dikembangkan antara lain: 1) Secara warna video sudah bagus. 2) Pengambilan subjek video atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. 3) Ditambahkan judul dalam awalan pembukaan video. 4) Pengambilan video awal dari depan setiap variasi model. 5) Subjek model latihan atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang.

Tahap selanjutnya yaitu uji coba produk, dalam uji coba produk terdapat uji coba kelompok kecil dengan 10 atlet dari SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang dan 30 atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang untuk uji coba kelompok besar. Dari hasil uji coba kelompok kecil dan besar mendapatkan hasil yang sangat baik yaitu 89,28% untuk kelompok kecil dan 89,37% untuk kelompok besar. Berdasarkan hasil tersebut bahwa produk variasi model latihan *agility* yang dikemas pada video pembelajaran termasuk dalam sangat valid dan dapat digunakan pada latihan di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Sehingga memperjelas bahwa 18 model latihan *agility* sepakbola ini dapat menambah variasi latihan *agility* di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran diatas mengenai pengembangan video pembelajaran variasi model latihan *agility* sepakbola di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang pada atlet usia 13-15 tahun bahwa 18 model latihan *agility* yang dikembangkan peneliti mencangkup beberapa aspek, antara lain aspek kemenarikan model latihan, aspek kejelasan model latihan, aspek kemudahan model latihan dan aspek kemanfaatan model latihan bagi atlet SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Serta berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan besar mendapatkan hasil yang sangat baik yaitu 89,28% untuk kelompok kecil dan 89,37% untuk kelompok besar. Berdasarkan hasil tersebut bahwa produk variasi model latihan *agility* yang dikemas pada video pembelajaran termasuk dalam sangat valid dan dapat digunakan pada latihan SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang. Sehingga memperjelas bahwa 18 model latihan *agility* sepakbola ini dapat menambah variasi latihan *agility* di SSB Sinar Mas Turen Kab. Malang.

## REFERENSI

- Amiq, F. 2015. *Sepakbola Sejarah Perkembangan Teknik Dasar Persiapan Kondisi Fisik Peraturan Permainan dan Strategi Bermain*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Al-Haliq, M. A., Oudat, M. A., & Al-Taieb, M. A. (2013). The effect of using video on developing physical fitness of physical education students at the Hashemite University. *Asian Social Science*, 10(1), 21.
- Buttifant, D., K. Graham, and K. Cross. "55 Agility and Speed in Soccer Players Are Two Different Performance Parameters." *Science and football IV*, 4,
- Bloomfield, J., Polman, R., O'donoghue, P., & McNaughton, L. (2007). Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1093.
- Betty, E,C. 2003. *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung. CV. Pionir Jaya.
- Borg, W,R. & Gall, M,D. 1983. *Education Research: An Introduction*, Fourth Education. New York: Longman

- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang.UM PRESS
- Budiwanto, S. 2017. *Metodologi Penelitian*. Malang. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: (tidakadapenerbit)
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan (Edisi Kedua)*. Bandung.
- Holmberg, P. M. (2009). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength & Conditioning Journal*, 31(5), 73-78.
- Little, T., & Williams, A. (2003). *Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players* (pp. pp-144). Routledge.
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Progam Latihan*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Perseda
- Malina, R. M., Eisenmann, J. C., Cumming, S. P., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13–15 years. *European journal of applied physiology*, 91(5-6), 555-562.
- Murray, B., & Murray, W. J. (1998). *The world's game: a history of soccer* (Vol. 14). University of Illinois Press.
- Nala, N. 1998. *Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana Denpasar
- Nossek, J. 1995. *Teori Umum Latihan*. Sebelas Maret University Press.
- NU, R. N., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2017). Pengembangan Model Latihan Zone Defense Menggunakan Video Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di Charis National Academy Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1).
- Abdul, M. kishore Y. construction of passing ability test for Basketball. *International journal of multidisciplinary research and development*, 1(7), 94-96.
- Sajoto, M.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahrag*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Schuenemann, T. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola Moderen Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma.
- Schuenemann, T. 2014. *Ayo Indonesia*. Malang: Dioma.
- Thomas, K., French, D., & Hayes, P. R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 332-335.