

Model Latihan *Dribbling* pada Anak Usia 12-14 Tahun

Ni'am Kurniawan, Sulistyorini*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis koresponden sulistyorini.fik@um.ac.id

Artikel diterima: 15 Desember 2019; direvisi: 26 Desember 2019; disetujui: 5 Januari 2020

Abstract: This study have aimed to develop 5 models of soccer dribbling exercises that are varied into 10 model exercises. The method used refers to the simplified method of Borg and Gall into 7 steps: 1) literature study and field study or needs analysis, 2) initial product preparation, 3) product development and expert validation testing, 4) small group trial, 5) product revision, 6) large group trial, 7) final product. The result of validation expert obtained percentage 88,13% football expert, 81,3% football coaching expert and 81,25% from media expert which means that this product is suitable for small group and large group trials. Small group trial with 6 subjects of SSB Malang students who got 91% percentage and 30 subjects large group trial with 91.5% percentage. Based on expert validation test and small or large group test it can be concluded that the product can be used for training process.

Keyword: football, dribbling, training models

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengembangkan 5 model latihan *dribbling* sepakbola yang divariasikan menjadi 10 model latihan. Metode yang digunakan mengacu pada metode Borg and Gall yang disederhanakan menjadi 7 langkah meliputi: 1) studi pustaka dan studi lapangan atau analisis kebutuhan, 2) penyusunan produk awal, 3) pengembangan produk dan uji validasi ahli, 4) uji coba kelompok kecil, 5) revisi produk, 6) uji coba kelompok besar, 7) Produk akhir. Hasil analisis validasi ahli didapatkan presentase 88,13% dari ahli sepakbola, 81,3% dari ahli kepelatihan sepakbola dan 81,25% dari ahli media yang berarti produk ini layak digunakan untuk uji coba kelompok kecil dan kelompok besar. Uji coba kelompok kecil dengan 6 subjek uji coba siswa SSB MASELYang mendapatkan presentase 91% dan uji coba kelompok besar dengan 30 subjek dengan mendapatkan presentase 91,5%. Berdasarkan uji validasi ahli dan uji coba kelompok kecil maupun besar dapat disimpulkan bahwa produk dapat digunakan untuk proses latihan.

Kata Kunci: Sepakbola, *dribbling*, model latihan

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang dikenal dengan 2 tim didalam lapangan terdiri dari 11 pemain A dan 11 pemain B dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya. Permainan yang melibatkan kerja tim, kerjasama, dan kemampuan untuk berfikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada. Untuk meraih kemenangan salah satunya diperlukan teknik dasar yang baik serta fisik dan mental dalam menghadapi lawan. Menurut Fauzi (2013) menerangkan bahwa keterampilan bermain sepakbola sangatlah penting bagi siswa SSB karena seorang pemain sepakbola itu harus dapat melakukan teknik bermain sepakbola dengan baik dan mampu menerapkan teknik tersebut dalam permainan, dimulai dari teknik yang sederhana menuju ke teknik bermain yang lebih kompleks. Maka dari itu untuk meraih dan mempunyai teknik dasar diatas secara baik harus mempunyai tekad, disiplin dan kerja keras dalam berlatih agar menghasilkan sesuatu yang di inginkan tersebut. Olahraga sepakbola banyak sekali teknik dasar diantaranya *passing, ball feeling, control, heading, shooting* dan *dribbling*. Menggiring bola (*dribbling*) sejatinya untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan sepakbola. Teknik dasar *dribbling* yang pertama yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar serta menggiring bola dengan punggung kaki.

Peneliti pada kesempatan pada 18 Juli 2017 mengamati dan memberikan kuesioner pada pelatih SSB MASEL yang didalamnya disertai dengan kolom kebutuhan pelatih. Kebutuhan pelatih tersebut diisi oleh pelatih yang mengatakan bahwa pelatih masih kesulitan untuk mengembangkan model-model latihan sepakbola. Di SSB MASEL pada kelompok umur 12-14 tahun sebenarnya sudah mempunyai kemampuan yang cukup baik, namun saat melakukan penyerangan ke daerah lawan hanya mengandalkan umpan-umpan pendek dan mencoba bermain secara indah dengan gaya tiki-taka. Tetapi hal itu pernah kelihatan monoton, karena tidak ada pemain yang mempunyai kemampuan *dribbling* yang baik. Banyak pemain SSB MASEL yang mencoba melakukan *dribbling* untuk menerobos daerah pertahanan lawan, bola selalu lepas dari kendali dan tidak mempunyai variasi teknik dalam menggiring bola. Akselerasi memang sangatlah penting dalam permainan sepakbola karena berguna untuk melewati lawan pada daerah sepertiga lapangan sepakbola. Menggiring bola melewati lawan ini sangat penting dan bisa menjadi variasi menyerang untuk tim yang mengandalkan permainan umpan-umpan pendek untuk mencetak gol.

Sesuai dengan pernyataan dari 30 siswa usia 12-14 tahun SSB MASEL mengatakan bahwa, (1) Sebanyak 23 siswa atau 76% yang selalu berlatih rutin selama 2 hari dalam seminggu, (2) Sebanyak 30 siswa atau 100% sudah diberikan latihan teknik dasar dan lanjutan oleh pelatih, (3) Sebanyak 22 Siswa atau 73% siswa jenuh dengan model latihan *dribbling* yang kurang bervariasi, (4) sebanyak 25 siswa atau 83% tidak mengetahui program latihan yang dibuat apa sudah diterapkan, (5) Sebanyak 30 siswa atau 100% mengatakan latihan belum pernah menggunakan media video, (6) sebanyak 30 siswa atau 100% menyatakan belum pernah menggunakan video yang mempunyai gambar yang jelas.

Pelatih SSB MASEL juga mengatakan faktor penunjang dalam latihan juga menjadi kendala di SSB MASEL dalam hal penyampaian model latihan. Sehingga dengan adanya video latihan teknik dasar *dribbling* sepakbola yang dapat dilihat dimana-mana dengan media HP atau laptop oleh siswa dapat menunjang latihan sepakbola siswa dan tidak hanya mengandalkan latihan rutin di lapangan. Atas dasar tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dan pengembangan dengan judul “Variasi Model Latihan *Dribbling* Pada Anak Usia 12-14 Tahun Di SSB (Sekolah Sepakbola) MASEL (Malang Selatan)”. Tujuannya agar model latihan *dribbling* menjadi lebih bervariasi dan pemain tidak mudah jenuh dalam menerima model latihan serta diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa SSB MASEL.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *research dan development* dari Borg and Gall. Menurut Siregar (2015) bahwa pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang

telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Peneliti sendiri dalam pemilihan model pengembangan ini bukan tanpa alasan, pemilihan model pengembangan ini karena disesuaikan dengan produk yang akan dikembangkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini dilakukan modifikasi dari 10 langkah disederhanakan menjadi 7. Berdasarkan pertimbangan peneliti dan beberapa pihak hal ini dilakukan karena keterbatasan waktu dan biaya dalam melakukan penelitian dan pengembangan. Penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan di sekolah sepakbola di Kabupaten Malang yang bernama SSB MASEL dengan subyek sebanyak 36 siswa, maka langkah 8 sampai 10 tidak dilaksanakan. Langkah-Langkah 1 sampai 7 model pengembangan (*Research and development*) (R&G) sebagai berikut 1) Melakukan penelitian dan pengumpulan data informasi termasuk kajian pustaka dan analisis kebutuhan. 2) Mengembangkan bentuk produk awal (peneliti membuat produk berupa variasi latihan *dribbling* dari dasar sampai yang menyerupai permainan dalam sepakbola yang dikemas dalam sebuah audio visual). 3) Proses pengembangan variasi latihan dan evaluasi ahli serta revisi produk yang telah divalidasi oleh ahli. 4) Uji coba kelompok kecil dengan menggunakan 6 siswa SSB MASEL sebagai subjek dan Revisi dari hasil uji coba kelompok kecil. 5) Revisi produk dari hasil uji coba kelompok kecil untuk digunakan sebagai penyempurnaan uji coba kelompok besar. 6) Uji coba pada kelompok besar dengan menggunakan 30 subjek yang berbeda dengan uji coba kelompok kecil. 7) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan uji lapangan dan menghasilkan produk variasi latihan sepakbola yang dikemas dalam sebuah video latihan atau audio visual.

Subjek uji coba produk pengembangan ini adalah sebagai berikut: 1) Subjek analisis kebutuhan sebanyak 30 pemain dari SSB MASEL Kabupaten Malang kelompok umur 12-14 tahun. 2) Evaluasi ahli menggunakan 3 ahli dari ahli media, kepelatihan dan sepakbola. 3) Subjek uji coba kelompok kecil sebanyak 6 pemain dari SSB MASEL Kabupaten Malang. Dan pengambilan sampel ini menggunakan teknik *random sampling*. 4) Subjek uji coba kelompok besar sebanyak 30 pemain dari SSB MASEL kabupaten Malang kelompok umur 12-14 tahun. Uji coba kelompok besar ini menggunakan subjek yang berbeda dengan subjek yang digunakan pada uji coba kelompok kecil.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan kualitatif. Penilaian terhadap keefektifan dan daya tarik pada produk yang dikembangkan oleh peneliti diperoleh dari data kuantitatif dari yang diperoleh dari pengisian kuisisioner yang diberikan pada saat analisis kebutuhan serta subjek uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Selain itu juga data kualitatif yang diperoleh dari saran dan masukan para ahli meliputi validasi ahli permainan sepakbola, validasi ahli kepelatihan dan ahli media. Maka dari itu data yang akan diolah nantinya adalah data kuantitatif dan data kualitatif.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada pengembangan variasi model latihan *dribbling* untuk pemain SSB MASEL Kabupaten Malang kelompok umur 12-14 tahun adalah dengan menggunakan kuisisioner analisis kebutuhan, evaluasi para ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba pada kelompok besar. Kuisisioner merupakan suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung dan dilakukan oleh peneliti namun tidak bertanya jawab dengan responden Sukmadinata, (2015). Kuisisioner yang dimaksud oleh peneliti tersebut berbentuk kuisisioner tertutup. Winarno (2007) Menjelaskan bahwa “kuisisioner tertutup adalah kuisisioner yang jawabannya telah disediakan sehingga responden tinggal memilih jawaban”.

Penelitian dan pengembangan ini teknik analisis data kualitatif yang diperoleh dari tinjauan para ahli dan data kuantitatif dengan metode dari sudjono (2008) yang diperoleh dari kuisisioner yang dibagikan pada siswa SSB MASEL pada saat uji coba produk.

HASIL

Proses penelitian dan pengembangan ini meliputi beberapa cara yang diantaranya proses analisis kebutuhan. Analisis kebutuhan ini bertujuan mengetahui kebutuhan dari subjek di lapangan. Uji validasi ahli sepakbola, uji validasi ahli media dan uji validasi ahli kepelatihan serta dilanjutkan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

1. Analisis Kebutuhan

Berdasarkan penelitian data awal atau analisis kebutuhan yang dilakukan oleh peneliti pada 18 Juli 2017 dan ditunjukkan untuk 30 siswa serta 1 pelatih di Sekolah Sepakbola MASEL didapatkan data sebagai berikut: Pelatih masih kesulitan dalam mengembangkan model-model latihan *dribbling*, pelatih kurang mengetahui teknik lanjutan *dribbling with shielding* dan *running with the ball* serta pelatih masih tergantung pada direktur teknik dalam membuat model latihan. Selain data yang didapatkan dari pelatih, peneliti juga mendapatkan data dari siswa Sekolah Sepakbola Malang Selatan. Berikut merupakan presentase yang didapatkan dari 30 siswa yang menerima angket: (1) Sebanyak 23 siswa atau 76% yang selalu berlatih rutin selama 2 hari dalam seminggu, (2) Sebanyak 30 siswa atau 100% sudah diberikan latihan teknik dasar dan lanjutan oleh pelatih, (3) Sebanyak 22 Siswa atau 73% siswa jenuh dengan model latihan *dribbling* yang kurang bervariasi, (4) sebanyak 25 siswa atau 83% tidak mengetahui program latihan yang dibuat apa sudah diterapkan, (5) Sebanyak 30 siswa atau 100% mengatakan latihan belum pernah menggunakan media video, (6) sebanyak 30 siswa atau 100% menyatakan belum pernah menggunakan video yang mempunyai gambar yang jelas.

Dari hasil presentase diatas disimpulkan bahwa presentase keseluruhan sebesar 94,3%. Hal ini membuktikan bahwa siswa SSB MASEL membutuhkan variasi model latihan *dribbling* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dan dikemas dalam sebuah media.

2. Uji Validasi Ahli

Penelitian ini terdapat 3 ahli untuk memvalidasi produk yang dikembangkan. Para ahli tersebut meliputi 2 ahli kepelatihan sepakbola dan 1 ahli media. Data yang diperoleh dari 3 ahli tersebut berasal dari pengisian kuesioner dengan 40 butir pertanyaan dan saran untuk penyempurnaan produk uji coba. Kesimpulannya data yang akan diperoleh dari validasi ahli nantinya merupakan bagian dari data kualitatif.

Berdasarkan validasi ahli kepelatihan sepakbola yang telah dilakukan oleh ahli kepelatihan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang Dona Sandy Yudasmara dan Nur Hadi Lucman selaku pelatih sepakbola internal kota Kediri yang dapat disimpulkan bahwa validasi ahli kepelatihan sepakbola mendapatkan presentase sebesar 84,5% yang mempunyai makna bahwa model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola dapat digunakan dalam latihan siswa SSB MASEL Kabupaten Malang. Selain presentase tersebut, ahli juga memeberikan masukan untuk penyempurnaan model latihan *dribbling*, berikut merupakan masukan dari beberapa ahli: sajian interaksi pada produk untuk lebih diperjelas, model latihan di cek lagi mengenai prinsip latihan dari model latihan yang sederhana sampai yang kompleks, model latihan *dribbling* 1 sampai 10 sangat menarik dan sesuai untuk membentuk skill pemain, dimohon latihan ini untuk diulang-ulang agar keterampilan pemain menjadi lebih meningkat.

Ahli yang berikutnya yaitu Ahli media, yang pada kesempatan ini merupakan orang yang mengevaluasi tayangan dari produk yang telah dikemas dalam sebuah video latihan. Mulai dari kualitas suara sampai kualitas gambar dari kemasan model latihan *dribbling* dalam olahraga sepakbola. Berdasarkan saran serta evaluasi ahli media terhadap produk yang dikembangkan oleh peneliti. Produk yang dikembangkan oleh peneliti mendapatkan presentase sebesar 81,3%. Data tersebut didapatkan dari validasi ahli media yang dalam hal ini adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Data 81,3% tersebut mempunyai makna bahwa model latihan yang dikemas dalam sebuah video dapat dikembangkan dan digunakan untuk uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Selain presentase tersebut, ahli media juga memeberikan masukan untuk penyempurnaan video yang merupakan media dari model latihan *dribbling* yang dikembangkan. Berikut ini merupakan saran untuk penyempurnaan media video model latihan *dribbling*: susunan dari video model latihan yaitu keseluruhan gambar, *slow motion* dan diakhiri dengan video keseluruhan lagi serta durasi dari langkah-langkah ditiap model latihan perlu untuk diperpanjang agar siswa mudah untuk memahami dari langkah-langkah yang sudah disajikan.

3. Uji Coba Produk

Uji coba produk dibedakan menjadi 2 langkah uji coba, yang pertama yaitu uji coba kelompok kecil dengan menggunakan 6 subjek dan dilanjutkan uji coba kelompok besar yang menggunakan subjek sebanyak 30 siswa. Berdasarkan data uji coba kelompok kecil pada tanggal 5 november 2017 diperoleh data bahwa seluruh aspek dalam pengembangan model latihan teknik *dribbling* yang dikemas dalam bentuk video untuk SSB MASEL tersebut telah memenuhi kategori layak digunakan dengan presentase 91,0%. data tersebut juga dipaparkan dalam bentuk menarik, mudah, sesuai dan bermanfaat untuk menambah keterampilan teknik *dribbling* sepakbola. Selain presentase tersebut, siswa juga tampak senang dan menikmati materi dari model latihan *dribbling* sepakbola yang telah diberikan oleh peneliti. Berdasarkan kriteria-kriteria tersebut presentase 91,0% merupakan presentase yang menyimpulkan bahwa model latihan *dribbling* layak untuk digunakan untuk uji coba kelompok besar dengan sedikit revisi.

Langkah yang selanjutnya yaitu uji coba kelompok besar. Berdasarkan data uji coba kelompok besar pada 12 november 2017 diperoleh data bahwa seluruh aspek dalam pengembangan model latihan teknik *dribbling* yang dikemas dalam bentuk video untuk SSB MASEL tersebut telah memenuhi kategori layak digunakan dengan presentase 91,5%. Data tersebut juga dipaparkan dalam bentuk menarik, mudah, sesuai dan bermanfaat untuk menambah atau meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* sepakbola, khususnya untuk siswa SSB MASEL Kabupaten Malang. Berdasarkan kriteria-kriteria yang diterapkan, didapatkan persentase sebesar 91,5% yang bermakna bahwa produk model latihan *dribbling* sepakbola untuk anak usia 12-14 tahun di SSB MASEL yang dikembangkan dikategorikan sangat dan dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribbling* sepakbola yang dikembangkan oleh peneliti layak digunakan tanpa revisi.

PEMBAHASAN

Latihan SSB MASEL masih kekurangan variasi model latihan, khususnya model latihan *dribbling*. Hal tersebut dapat dilihat saat analisis kebutuhan siswa yang menyatakan sering bosan menerima latihan yang kurang bervariasi. Hal ini dapat berdampak pada mental atau keterampilan siswa SSB MASEL karena latihan merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan keterampilan, kondisi fisik, mental dan strategi yang akan dilaksanakan saat pertandingan. Budiwanto (2012) menyimpulkan “latihan adalah suatu proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis”. Koger (2008) menyimpulkan “melakukan berbagai latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan sifatnya adalah wajib, sukses tidak dapat dicapai melalui jalan pintas”. Berdasarkan 2 pengertian dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan keterampilan, kondisi fisik dan strategi secara sistematis untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga. Atlet harus berpartisipasi aktif dalam latihan, hal ini dikarenakan porsi latihan yang telah diterapkan oleh pelatih harus berjalan dengan baik dan harapan hasil yang sempurna. Mustaqin (2017:17) menerangkan bahwa Partisipasi aktif terbatas hanya pada waktu latihan karena atlet membutuhkan kepuasan dan ketenangan untuk istirahat yang cukup untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada suatu pertandingan.

Budiwanto (2012:46) menyimpulkan “latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik”. Kesempurnaan teknik dapat dilakukan salah satunya dengan membuat model latihan yang bervariasi. Sandhi (2016:36) mengatakan bahwa Dalam latihan menggiring bola menggunakan variasi tersebut terdapat unsur-unsur latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola yaitu kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Seperti halnya yang dikatakan oleh Aprinova (2016:65) bahwa segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan maksud menambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Gerakan pada permainan sepakbola yang sering digunakan oleh pemain yaitu lari pendek dengan kecepatan

maksimal. Hal ini juga dikatakan Huijgen et al. (2010: 689) lari cepat pada jarak 10-20 meter sangat penting dalam merebut bola dan situasi yang tidak membutuhkan waktu lama. Latihan gerakan lari pendek cepat tersebut dilakukan pada musim kompetitif agar terjadi otomatisasi (Loturco, 2016: 489). Gerakan tersebut dapat dilanjutkan untuk menguasai bola dan melakukan teknik *dribbling* atau *passing*. Danny Mielke (2003:2) memaparkan bahwa “pada teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti 1) *stop ball* (menghentikan bola), 2) *shooting* (menendang bola ke gawang), 3) *passing* (mengumpan), 4) *heading* (menyundul bola), dan 5) *dribbling* (menggiring bola)”. Melihat pernyataan dari ahli dibidang sepakbola, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar yang paling dominan di permainan yang dimainkan 11 melawan 11 ini yaitu *passing*, *dribbling* dan *control* atau *stop ball*. Akan berbeda rasanya apabila ada pemain yang memiliki teknik dasar *passing* dan *control* namun saat menggiring bola selalu tidak sesuai apa yang diinginkan atau tidak terkendali bolanya.

Menurut Yusnita (2016:4) bahwa *dribbling* berguna dalam mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan dan memberikan kesempatan kepada teman untuk mencetak gol ke gawang lawan. Maka dari itu latihan dari segala teknik yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola sangat diperlukan untuk menunjang kekompakan tim dalam mencetak gol dan salah satunya *dribbling*.

Menurut Mielke (2003:2) “teknik *dribbling* ada 3 yaitu *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”. Berikut penjelasan dari masing-masing teknik dasar *dribbling* tersebut. Teknik yang pertama yaitu *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar (Mielke,2003:3). Cara melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam ini kaki tetap berdekatan dengan kaki. Usahakan bola tidak menggelinding dengan cepat agar dapat dikuasai dengan sempurna dan jarak langkah dengan jarak bola tidak terlalu jauh dari jangkauan kaki. Usahakan mempercepat langkah dengan sedikit-sedikit agar tidak kehilangan kontrol terhadap bola. Sentuh bola pada bagian tengah bola dengan kaki bagian dalam serta kaki tegak lurus terhadap bola. Untuk pemain muda atau pemain pemula dapat melakukan teknik *dribbling* ini dengan melihat bola dan dikombinasikan dengan melihat depan. Namun setelah dapat menguasai dengan baik, pusatkan pandangan mata pada lapangan yang ada didepan bola agar lebih mudah menguasai bola dan dapat melihat posisi teman serta lawan yang akan mencoba merebut bola dari penguasaan. Tiu et al. (2012: 413) menerangkan bahwa koordinasi mata dan kaki sangat diperlukan untuk pemain mengontrol bola, menendang, menggiring dan menguasai bola. Teknik yang kedua yaitu *dribbling* menggunakan kaki bagian luar. *Dribbling* sepakbola menggunakan kaki bagian luar merupakan *dribbling* yang dilakukan dengan menyentuh atau mendorong bola dengan menggunakan kaki bagian luar (Mielke,2003:4).” Keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar ini dapat dilakukan saat pemain mencoba mengubah arah bola serta bersiap mengoper bola pada teman satu timnya. Cara melakukan teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar ini menurut Mielke (2003:4) yaitu yang pertama menghadap kedepan dan bergerak menyamping dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh serta menggerakkan kaki. Teknik dasar yang ketiga adalah *dribbling* menggunakan punggung kaki. *Dribbling* yang memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola membelok dan menukik (Mielke, 2003:5). Biasanya *dribbling* dengan punggung kaki dijadikan pilihan utama oleh pemain sepakbola karena lebih mudah untuk menggiring bola lurus dan bergerak cepat dilapangan. Kesalahan yang dilakukan pemula biasanya adalah menggiring bola hanya menggunakan punggung kaki dan mengubah arah bola dengan ujung dari punggung kaki. Hal ini dapat menyebabkan gerakan bola yang di *dribbling* tidak dapat dikondisikan dengan baik atau gerakan bola tidak teratur. Saat posisi ini peran pelatih sangat dibutuhkan untuk merubah gerakan pemula yang masih alami dengan teknik yang sesuai dengan gerakan taktis serta motorskills yang dibentuk untuk proses otomatisasi (Farias et al, 2018:56).

Selain tiga teknik dasar tersebut, ada dua teknik lanjutan *dribbling* yaitu *dribbling with shielding* dan *running with the ball*. *Running with the ball* merupakan teknik lanjutan menggiring

bola yang dikombinasikan dengan *sprint* yang sangat cepat. *Running with the ball* tersebut sering digunakan oleh wing kanan dan kiri untuk melakukan serangan ke daerah lawan. Tapi bukan berarti posisi yang lain tidak dapat menggunakan gerakan ini. Berbeda dengan *running with the ball*, teknik lanjutan dari *dribbling* yang biasa disebut *dribbling with shielding* ini merupakan teknik menggiring bola yang dikombinasikan dengan gerakan melindungi bola dari lawan dan dengan gerakan lambat. Maka dari itu peneliti mengembangkan model latihan *dribbling* dari 3 teknik dasar dan 2 teknik lanjutan. Kelima teknik tersebut akan dikembangkan oleh peneliti untuk divariasikan menjadi 10 model latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas yang mana produk yang dikembangkan merupakan model latihan *dribbling* sepakbola yang dikemas dalam sebuah video latihan. Video latihan ini dapat digunakan dimanapun dengan *handphone* ataupun komputer serta ada variasi latihan yang tertulis, jadi tidak sulit untuk mempergunakan dan menerapkan model latihan yang telah dikembangkan. Pada analisis kebutuhan sampai uji coba kelompok yang mempunyai makna sangat baik dan dapat digunakan oleh siswa SSB MASEL Kabupaten Malang dengan kelompok umur 12-14 tahun. Maka dari itu siswa SSB MASEL Kabupaten Malang kelompok umur 12-14 tahun dapat mempelajari dan dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola serta menjadi referensi untuk pelatih untuk mengembangkan model latihan lebih banyak lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprianova, Farid. 2017. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, (online), (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/908>), diakses 13 januari 2018
- Borg, water R & Gall Meredith D. 1993. *Education Research An Introduction For Editing*. New York and London:Longman.
- Budiwanto, S.2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang:UM Press.
- Emral, James A.P & Tangkudung. 2015. Development of dribbling basic technique skill of students of PSTS Tabing Padang Football School. *Journal of indonesian physical education and sport*, (online), (<http://pps.unj.ac.id/journal/jipes>), diakses pada 5 februari 2018.
- Farias, Claudio., Valerio, Carla., Mesquita, Isabel. 2018. Sport Education as a Curriculum Approach to Student Learning of Invasion Games: Effects on Game Performance and Game Involvement. ©*Journal of Sports Science and Medicine (2018) 17, 56-65*, (online), (<http://www.jssm.org>), diakses pada 5 februari 2018

- Fauzi, Fajar. 2013. Tingkat Keterampilan bermain Sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten. *Lumbung Pustaka Universitas Yogyakarta*, (online), (<http://eprints.uny.ac.id/10227/>). Diakses pada 13 januari 2018.
- Hardwis, Syam & Ifitrah, Rangga. 2017. Korelasi Antara keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Dribble pada Permainan Sepakbola Mini. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, (online), (<http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/7997>), diakses pada 13 januari 2018.
- Huijgen, Barbara et al. 2010. Development dribbling in talented youth soccer player aged 12-19 years. *Journal of Sports Sciences university of Groningen*, (online), (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20446153/>), diakses pada 5 februari 2018.
- Koger, Robert. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Loturco, Irineu et al. Muscle Contraction Velocity: A Suitable Approach to Analyze the Functional Adaptations in Elite Soccer Player. ©*Journal of Sports Science and Medicine (2016) 15, 483-491*, (online), (<http://www.jssm.org>), diakses pada 5 Februari 2018.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Jakarta: Pakar Raya.
- Mustaqin, Ririd Tsalis. 2017. Pengaruh latihan skipping dan side hop terhadap keterampilan dribbling pada anak didik u16-17 ssb psdm kabupaten blitar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, (online), (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj/article/view/919>), diakses pada 5 februari 2018.
- Muhajir. 2007 *Pendidikan Jasmani olahraga & kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sandhi, Dionika Tikta. 2016. Perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan model variasi dan pengaruh latihan reguler terhadap teknik menggiring bola pada anak latih sekolah sepak bola pabrik gula ngadirejo kediri usia 14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, (online), (<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/906>), diakses 5 februari 2018.
- Siregar, Irwansyah. 2016. Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Bola dengan pendekatan Bermain. *Jurnal Generasi Kampus Unimed*, (online), (<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7416>), diakses pada 13 januari 2018.
- Sudjono. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tiu, Wilson et al. 2012. Effects of a modified football program in improving foot-eye coordination among students with intellectual disability. *International Research Journals*, (online), (<http://www.interestjournals.org/ER>), diakses pada 5 februari 2018.
- Yusnita. 2016. Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Dribbling Sepakbola Tim SMAN 1 Sedingin Kecamatan Tanah Putih. *JOM Unri*, (online), (<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/13993>), diakses pada 13 januari 2018
- Winarno, N. E. 2007. *Metode Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

