

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING SEPAKBOLA PADA CLUB GENSUS JUNIOR DESA CUPAK KECAMATAN DANAU KERINCI

Josep¹, Anton Komaini²
Universitas Negeri Padang

ABSTRACT

From observations, researchers found problems with passing, especially at lower passing. The researcher saw no development of the passing training model. The purpose of this study was to analyze the need for the development of variations in passing towards the effectiveness of developing soccer passing and developing models of passing training in football. The type of this research is Research and Development (R & D). The population is 23 people. The sampling technique is taken by total sampling. The sample in this study amounted to 23 people. Data retrieval techniques were given a passing model on the Junior Gensus football club in Cupak Village, Lake Kerinci District, Kerinci Regency. Based on the results of data analysis shows that the training method used is then done with a normality test with a significant level $\alpha = 0.05$ with L count = 0.1336 < $L_{table} = 0.190$. The value of L count is smaller than L table so it is normal. And the model of passing training is very feasible to use with an expert test with a percentage of 82.81%.

Keywords: Development, Passing, Training model

ABSTRAK

Dari pengamatan peneliti menemukan masalah pada passing, khususnya pada passing bawah. Peneliti melihat tidak adanya pengembangan model latihan passing. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya kebutuhan pengembangan variasi passing terhadap efektifan pengembangan passing sepakbola dan mengembangkan model-model latihan passing dalam sepakbola. Jenis penelitian ini adalah penelitian adalah *Research and Development* (R & D). Populasi penelitian yaitu 23 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan data dengan pemberian model passing pada club

sepakbola Gensus Junior Desa Cupak Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan maka dilakukan dengan uji normalitas dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $L_{hitung} = 0,1336 < L_{tabel} = 0,190$. Nilai L hitung lebih kecil dari L tabel maka dikatakan normal. Dan model latihan passing sangat layak di pakai dengan uji ahli dengan persentase 82,81%.

Kata kunci : Pengembangan, Passing, Model latihan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2011:3). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik, mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial. Pada saat ini olahraga tidak dapat dipandang sebelah mata lagi, karena olahraga sekarang sudah menjadi kebutuhan baru dalam menjalani kehidupan bagi setiap manusia. Olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah menjadi rutinitas dalam menjaga kebugaran tubuh. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Olahraga selain untuk menjaga kebugaran tubuh juga memberikan kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan prestasi individu ataupun kelompok untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi : "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

Dengan disahkannya Undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air, seperti salah satu cabang olahraga sepakbola.

Menjadi pemain sepakbola yang baik sangat memerlukan kondisi fisik yang bagus. Hal ini dikarenakan kondisi fisik sangat berpengaruh bagi tubuh seorang pemain sepakbola. Bafirman (2013:118) "Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)".

Permainan sepak bola didominasi oleh penguasaan bola passing cepat antar pemain, permainan yang cepat biasanya didukung oleh kualitas passing yang baik karena dibutuhkan untuk membuat irama permainan dan penguasaan bola di lapangan. Seperti contoh pada tim sepak bola yang sudah profesional, tim sepak bola dapat menguasai bola dengan baik, aliran bola cepat, passing akurat, dribbling yang baik, shooting yang bagus, saling mendukung satu sama tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Pertahanan yang kuat, Penjagaan lawan terhadap penyerang semakin ketat sehingga menyulitkan penyerang dalam menenbus pertahanan lawan hanya dengan mengiring bola sendirian, maka sangat dibutuhkan dukungan pemain tanpa bola terhadap pemain yang sedang menguasai bola. Peningkatan kecakapan bermain sepakbola, kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik mental.

Menurut (Sardjono, 2002:16), kemampuan dasar harus betul-betul di kuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Kemampuan dasar bermain sepak bola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin, agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan dukungan peningkatan fisik serta bakat pemain. Dalam

latihan untuk menguasai kemampuan dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan menggunakan dinding untuk memantulkan bola, atau dengan bola digantung. Kemampuan dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti stopball (menghentikan bola), shooting (menendang bola kearah gawang), passing (mengoper), heading (menyundul bola), dan dribbling (mengiring bola).

Menurut (Mielke Danny, 2003:19), passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bias digunakan.

- a. Posisikan tubuhmu agar sebidang dengan arah passing yang kamu tuju.
- b. Tariklah kaki yang akan menendang ke belakang.
- c. Sentuhlah bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Menurut (Robert L. Koger, 2007:19), passing berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli peneliti dapat menyimpulkan bahwa passing dalam sepakbola adalah memindahkan bola dari kaki pemain ke pemain yang lainnya dengan teknik yang benar.

Macam-macam teknik dasar passing dalam sepakbola, pengertian dan cara melakukannya. Selain menggiring dan menendang, pemain bola juga harus menguasai teknik dasar passing. Teknik dasar passing adalah teknik mengumpan atau mengoper bola ke teman setim, dan untuk melakukan passing dalam sepak bola bagian tubuh yang paling tepat digunakan adalah kaki. Passing adalah istilah yang sangat erat kaitannya dengan usaha untuk mengoper atau mengumpan kerekan satu tim, jadi passing adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam sebuah permainan sepakbola. Teknik passing merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola agar pola permainan atau pola serangan yang dijalankan dapat berhasil dan berjalan dengan lancar.

Secara umum terdapat 3 macam atau jenis passing dalam sepakbola, yaitu passing menggunakan kaki bagian dalam, passing menggunakan kaki bagian luar, dan passing menggunakan punggung kaki. Berikut dibawah ini cara melakukan ketiga jenis passing diatas:

Cara melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam:

1. Kaki yang digunakan untuk bertumpu berada di samping bola, dengan lutut agak sedikit ditekuk.
2. Kaki yang digunakan untuk menyepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu.
3. Posisi badan berada dibelakang bola.
4. Tendangan dimulai dengan mengayunkan kaki sepak dari belakang ke depan.
5. Saat perkenaan, mata harus focus ke bola dan meneruskan pandangan kearah yang dituju.
6. Setelah menendang harus diikuti dengan gerakan lanjutan.

Cara melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian luar:

1. Posisi kaki tumpu berada disamping sejajar dengan bola, kaki lurus ke belakang.
2. Kaki yang digunakan untuk menendang membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu.
3. Posisi badan sedikit dicondongkan kedepan.
4. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menyepak dari belakang kedepan.
5. Saat perkenaan mata harus focus melihat bola, dan dilanjutkan melihat kerah sasaran yang dituju.
6. Saat menendang perkenaan terjadi menggunakan kaki bagian luar.
7. Untuk menjaga keseimbangan, setelah menendang harus diikuti dengan gerakan lanjutan (follow through).

Cara melakukan passing menggunakan kaki bagian punggung (kura-kura kaki):

1. Posisi kaki tumpu berada di samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang.
2. Kaki yang digunakan untuk menendang membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu.
3. Posisi badan agak sedikit dicondongkan kedepan.
4. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menyepak dari belakang kearah depan.
5. Saat terjadi perkenaan antara punggung kaki dan bola, mata harus focus melihat ke bola. Dan dilanjutkan melihat kesasaran.
6. Untuk menjaga keseimbangan, setelah menendang harus diikuti dengan gerakan lanjutan (follow through).

Perkembangan sepakbola pada saat ini menjadikan kita sebagai pelatih atlet, maupun pemain menjadi terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan sepakbola itu sendiri. Dalam hal ini peneliti menganalisis berbagai model variasi *passing* sepakbola yang ada di kabupaten Kerinci. Variasi latihan ini akan di analisis dan di validasi oleh pakar sepakbola dan digunakan sebagai model latihan *passing* sepakbola, selain itu dari segi efektif dan efisiensi model latihan ini menjadi suatu latihan pengembangan variasi latihan sepakbola yang baru. Model latihan ini menjadi salah satu sumbangsi peneliti terhadap perkembangan sepakbola dewasa ini khususnya di kabupaten Kerinci.

Secara garis besar penelitian dan pengembangan, diawali dengan penelitian-penelitian dalam skala kecil yang bisa dalam bentuk pengumpulan data terkait dengan persoalan yang dihadapi dan ingin dipecahkan. Hasil penelitian awal dijadikan dasar untuk melakukan pengembangan sebuah produk (draf), pada proses pengembangan peneliti tetap melakukan pengamatan, terutama pada proses uji coba produk. Hasil uji coba kemudian dianalisis dan direvisi kemudian disajikan dalam bentuk data hasil penelitian dan pengembangan.

Menurut Sukmadinata penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan dan Sugiyono menyatakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk baru yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk yang sudah ada, memodifikasi model yang sudah ada.

Model adalah abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa kompleks atau system, dalam bentuk naratif, matematis, grafis, serta lambang-lambang lainnya. Model bukanlah realistik, akan tetapi merupakan representative realistik yang dikembangkan dari keadaan.

Adapun rancangan model yaitu, Tahap Penelitian Pendahuluan, Tahap Perencanaan Pengembangan Model Latihan, Tahap Validasi Ahli, Evaluasi, dan Revisi Produk, Tahap Implementasi Model.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan *Research & Development* (R&D). Tujuannya adalah “penelitian yang hasilnya di gunakan untuk membantu pelaksanaan pekerjaan, sehingga kalau pekerjaan tersebut dibantu dengan produk yang dihasilkan R&D maka akan semakin produktif, efektif dan efisien (Sugiyono, 2013: 528).

Adapun tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan desa Cupak Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci. Waktu pelaksanaan penelitian dalam bulan Agustus sampai Oktober pada tahun 2018.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli, mengenal hasil produk yang dikembangkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Instrumen angket untuk Expert Justmen praktisi dan pemberian model latihan passing bawah.

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

Data hasil validasi ahli pelatihan sepakbola terhadap rancangan pengembangan model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola.

Data Hasil Validasi Ahli Pelatihan Sepakbola $n = 2$ dengan instrument sebanyak 16 butir model latihan pengembangan passing bawah sepak bola.

No.	Ahli	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	persentase
1.	Ahli Pelatih Sepakbola 1	16	64	54	84.37
2.	Ahli Pelatih Sepakbola 2	16	64	52	81.25
Rata-rata					82.81

Pengolahan data keseluruhan hasil uji lapangan disajikan pada tabel 3 terhadap rancangan pengembangan model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola (passing) dengan jumlah instrument 56 pertanyaan.

Berupa Data Hasil Uji lapangan dengan Instrumen 56 Pertanyaan

No	Responden	Skor Minima I	Skor Maksima I	Skor Hasil	Persentase %
1.	HALID	56	224	212	94.64
2.	AWI AGUSTA	56	224	210	93.75
3.	MUHAMMAD SYUKRAN	56	224	211	94.19
4.	MUHAMMAD ADIL	56	224	211	94.19
5.	HASANI	56	224	214	95.53
6.	MULLHALI	56	224	213	95.09
7.	DAFFA	56	224	215	95.98
8.	IMANUL	56	224	211	94.19
9.	NAZMUZ	56	224	214	95.53
10.	MUHAMMAD AZIZI	56	224	213	95.09
11.	HABIBI	56	224	214	95.53
12.	JANUAR	56	224	217	96.87
13.	LUKMAN	56	224	218	97.32
14.	IKHSAN	56	224	213	95.09
15.	HAIKAL	56	224	219	97.76
16.	YASIN	56	224	218	97.32
17.	ADIB	56	224	218	97.32
18.	YUSUF	56	224	222	99.10
19.	DIKA	56	224	215	95.98
20.	ALFAN	56	224	218	97.32
21.	SAIFUL	56	224	221	98.66
22.	RIFKI	56	224	217	96.87
23.	IQBAL	56	224	219	97.76
Rata-rata					96.14

diketahui bahwa rata-rata persentase hasil analisis data dua ahli pelatih sebesar 82.81%. Dengan demikian model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola ini **sangat layak** dipakai.

Pada tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata persentase hasil analisis data uji coba lapangan 23 sebesar 96.14%. Dengan demikian model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola (passing) ini **sangat layak** dipakai.

Sebagai persyaratan analisis data, sebelumnya dilakukan uji normalitas keterampilan teknik dasar bermain sepakbola (passing) menggunakan uji *lilliefors*¹ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Rekapitulasi Hasil Pengujian Normalitas Data

Kelompok Sampel	Jumlah Sampel	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
1	23	0,014	0,190	Normal
2	23	0,013	0,190	Normal
3	23	0,030	0,190	Normal
4	23	0,073	0,190	Normal
5	23	0,053	0,190	Normal
6	23	0,015	0,190	Normal
7	23	0,059	0,190	Normal
8	23	0,102	0,190	Normal
9	23	0,046	0,190	Normal
10	23	0,090	0,190	Normal
11	23	0,133	0,190	Normal
12	23	0,061	0,190	Normal
13	23	0,105	0,190	Normal
14	23	0,079	0,190	Normal
15	23	0,035	0,190	Normal
16	23	0,086	0,190	Normal
17	23	0,043	0,190	Normal
18	23	0,003	0,190	Normal
19	23	0,043	0,190	Normal
20	23	0,011	0,190	Normal
21	23	0,055	0,190	Normal
22	23	0,005	0,190	Normal

23	23	0,025	0,190	Normal
----	----	-------	-------	--------

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan maka dilakukan dengan uji normalitas dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dengan $L_{hitung} = 0,1336 < L_{tabel} = 0,190$. Nilai L hitung lebih kecil dari L tabel maka dikatakan normal. Dan model latihan passing sangat layak dipakai dengan uji ahli dengan persentase 82,81%.

Berdasarkan hasil uji coba lapangan serta uji efektivitas model yang telah dijelaskan, diketahui bahwa produk model latihan keterampilan dasar bermain sepakbola (passing) yang dikembangkan dalam penelitian ini dianggap memenuhi persyaratan dan efektif untuk disosialisasikan dan diaplikasikan dalam latihan sepakbola Gensus Junior Cupak Kecamatan Danau Kerinci Kabupaten Kerinci.

Berpedoman kepada data yang telah dikumpulkan dari; pelatih sepakbola, uji coba lapangan terhadap pemain Gensus Junior, terdapat beberapa bagian produk yang perlu direvisi seperti telah dijelaskan pada bagian terdahulu. Kegunaan hal ini dilakukan untuk lebih mengoptimalkan manfaat pengembangan model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola (passing). Selanjutnya diuraikan hal berkenaan dengan revisi pada tahap I, tahap II, faktor pendukung dan faktor penghambat, serta kelebihan dan kelemahan produk pengembangan model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola bagi pemain Gensus Junior Cupak.

Produk pengembangan model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola ini menyajikan materi latihan yang menampilkan unsur-unsur penting dalam menjalankan program latihan dan materi mendasar dalam latihan sepakbola. Hal ini disajikan dalam bentuk yang sistematis mulai dari tahapan yang mudah, meningkat ke tingkat yang lebih sulit dan mengandung unsur kegembiraan serta diakhiri dengan bentuk permainan sesungguhnya. Materi tersebut meliputi (1) latihan *passing* dengan kaki dalam, dilakukan dalam bentuk pengembangan model latihan sebanyak 16 bentuk latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan validasi para ahli dan berdasarkan hasil uji coba lapangan, dihasilkan suatu produk model latihan keterampilan teknik dasar bermain

sepakbola (passing) bagi Gensus Junior, secara keseluruhan sangat layak dipakai untuk proses latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola bagi pemain Gensus Junior Tapi ada dua model latihan yang tidak di setujui oleh ahli karena model 2 dan 3 kurang efisien, terlalu umum bentuk modelnya. Hal tersebut dikarenakan berdasarkan pembahasan hasil analisis uji coba produk yang meliputi: (1) materi latihan dilihat dari segi kemudahan dilakukan, variasi, kesesuaian, dan manfaat latihan itu sendiri. (2) metode latihan berdasarkan efektivitas dan kemenarikan latihan itu sendiri. Disamping itu produk model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola ini di buat sebuah video agar memudahkan para pelatih dan pemain memahami materi latihan serta meningkatkan efektivitas proses latihan yang sedang berlangsung.

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

Sebelum memberikan latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola untuk pemain kelompok umur 13-14 dapat melihat dan mempelajari keterampilan teknik *passing* sehingga siswa mampu menguasai model latihan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. 2013. fisiologi olahraga. Malang: Wineka media.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 & Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Mielke Danny. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: PT Intan Sejati.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. 2012. Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional.
- Suharsimi Arikonto. 2010. *Prosdur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 & Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional..
- Sardjono. 2002. Gerak Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Robert L Koger. 2007. Latihan dasar andal sepakbola remaja. Klaten: Saka Mitra Kompetensi..
- Sugiyono. 2013. Penelitian dan pengembangan R&D. Bandung: Alfabeta.