



Pengembangan Model Latihan Menggiring Bola (Dribbling) Untuk Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun

Ega Azhar Rahmadika¹, Imam Hariadi²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia

E-mail: ega.azhar.2106316@students.um.ac.id¹ imam.hariadi.fik@um.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan menggiring bola (dribbling) pada Sekolah Sepak Bola Mahesa Dharma Kediri untuk usia 10-12 tahun. Dalam penelitian ini menggunakan model pengembangan prosedural. Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah research and devolepment atau penelitian pengembangan menurut Borg and Gall. Prosedur dalam penelitian ini memiliki 7 tahapan. Untuk desain uji coba produk terdiri dari evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Subjek uji coba dalam pengembangan ini melibatkan 2 ahli sepakbola dan 1 ahli media, subjek uji coba kelompok kecil menggunakan 5 pemain sepakbola di SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun. Subjek kelompok besar menggunakan 15 pemain di SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun. Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan kualitatif. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan wawancara. Penelitian ini telah melalui validasi dari beberapa ahli. Untuk hasil Rekapitulasi validasi dari ahli media memberikan persentase 75%, dan dari ahli kepelatihan sepakbola memberikan 88%, untuk ahli praktisi sepakbola memberikan 75%. Pada saat percobaan kelompok kecil yang melibatkan 5 (lima) pemain sepakbola SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun hasilnya mencapai persentase 93%, sedangkan pada kelompok besar yang melibatkan 15 (lima belas) pemain sepakbola SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun hasilnya mencapai persentase 91%. Melalui percobaan kelompok kecil dan kelompok besar serta validasi tiap ahli, modul pengembangan model latihan menggiring bola (dribbling) yang sedang dikembangkan ini, dinilai sangat valid dan cukup valid untuk dijadikan acuan pembelajaran latihan menggiring bola (dribbling) yang variatif dan menarik di bidang olahraga sepakbola khususnya untuk usia 10-12 tahun.

Kata Kunci: model latihan, menggiring bola, sepakbola.

ABSTRACT

This study aims to develop a dribbling training model at the Mahesa Dharma Kediri Football School for ages 10-12 years. This study uses a procedural development model. The type of research conducted in this study is developmental research, according to Borg and Gall. The procedure in this study has 7 stages. The product trial design consists of expert evaluation, small group trials, and large group trials. The trial subjects in this development involved 2 football experts and 1 media expert. The small group trial subjects used 5 football players at SSB Mahesa Dharma Kediri, aged 10-12 years. The large group subjects used 15 players at SSB Mahesa Dharma Kediri, aged

10-12 years. The types of data in this study are quantitative and qualitative data. The instruments used were questionnaires and interviews. This study has been validated by several experts. The results of the validation recapitulation from media experts gave a percentage of 75%, from football coaching experts gave 88%, and for football practitioner experts gave 75%. During the small group experiment involving 5 (five) SSB Mahesa Dharma Kediri soccer players aged 10-12 years, the results reached 93%, while in the large group involving 15 (fifteen) SSB Mahesa Dharma Kediri soccer players aged 10-12 years, the results reached 91%. Through small and large group experiments and validation by each expert, the dribbling training model development module that is being developed is considered very valid and valid enough to be used as a reference for learning varied and interesting dribbling training in the field of soccer, especially for ages 10-12 years.

Keywords: training model, dribbling, soccer.



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Sepak bola termasuk dalam kategori permainan olahraga yang menggunakan lapangan bola dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing timnya beranggotakan 11 pemain. Sepak bola ialah olahraga permainan yang mengutamakan kerja sama tim, oleh karena itu kesuksesan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, melainkan kerja sama antar pemain dan tim, sepak bola juga merupakan permainan olahraga yang cukup populer di seluruh dunia, ratusan pemain memainkan olahraga ini dan diperkirakan mencapai lebih dari separuh populasi dunia adalah penggemar olahraga sepak bola tanpa mempedulikan faktor usia (Syukur, 2022).

Sepak bola mengandung arti dalam bentuk permainan beregu yang dimainkan masing masing 11 pemain, termasuk penjaga gawang, para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau tubuh bagian lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan dan mengontrol bola. Pemain dalam permainan sepak harus memiliki fisik dan teknik yang bagus serta sehingga pemain yang mempunyai teknik dasar sepak bola yang bagus akan lebih mahir dalam bermain sepak bola dengan bagus dan benar seperti yang ingin dicapai, berikut teknik dasar sepak bola yang harus dipelajari dan kuasai adalah *passing, shooting, heading, control bola*, dan *dribbling* serta merebut bola (Salim, 2018).

Pada permainan sepak bola teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) memegang peranan sangat penting, menggiring bola diharuskan pada setiap pemain menguasai dan mempelajari semua teknik sepak bola tanpa terkecuali, menggiring bola dapat di pelajari dan dikuasai melalui proses pelatihan yang sangat lama dan dilakukan secara bertahap, pemain sepak bola diharuskan untuk mempunyai teknik dasar menggiring bola yang sangat bagus untuk menambah efektivitas dalam serangan, menggiring bola bukan tidak hanya digunakan untuk melewati lawan ataupun direbut lawan, tapi menggiring bola juga bisa digunakan untuk masuk ke dalam lini belakang musuh diharapkan agar dapat menciptakan peluang dan bisa membuat *goal* ke gawang lawan (Aditya et al, 2019).

Menggiring bola (*dribbling*) juga sangat berguna untuk memecah fokus pada pemain lawan dan berupaya untuk merebut bola dari pemain yang menggiring bola, sehingga pemain lainnya akan lebih gampang masuk ke pertahanan lawan dengan mudah sehingga bisa membuat kekacauan atau peluang ke gawang lawan untuk bisa cetak goal, dalam hal ini pemain sepak bola harus memiliki teknik dasar menggiring bola yang sangat baik (Gunawan and Mahfud, 2022). Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) merupakan teknik dasar sepak bola yang paling berguna dan sangat perlu untuk dipelajari karena pemain harus dituntut untuk berlari dengan membawa bola pada kaki, menggiring bola dapat didefinisikan dengan menggiring bola dengan kaki kanan ataupun kiri dan melewati bola untuk mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang musuh, dan menipu lawan dengan tipuan (Fajrin et al, 2021).

Menggiring bola adalah kemahiran dalam olahraga sepak bola dikarenakan semua para pemain harus berlari sambil bergerak, bersiap dan berdiri mengoper dan menembakkan bola (Shabih, 2021). Menurut dari Mappaompo (2024) menggiring bola (*dribbling*) dalam sebuah olahraga sepak bola salah satu hal yang harus diperhatikan. Di dalam menggiring bola ditentukan oleh penguasaan bola yang bagus, yakni bola harus bisa sedekat mungkin dengan kaki dan harus diolah untuk dibawa kedalam tujuannya. Menggiring bola dengan gerakan gerakan yang teratur bisa menampakkan kesatuan gerakan menggiring bola yang cukup baik, menggiring bola dalam sepak bola jelas merupakan keterampilan teknik dasar yang dianggap berkontribusi untuk meningkatkan bakat para pemain.

Sepak bola di Indonesia saat ini berkembang sangat pesat. Ini ditunjukkan dengan banyaknya sekolah sepak bola di Indonesia salah satunya adalah SSB Mahesa Dharma Kediri. SSB Mahesa Dharma Kediri adalah sekolah sepak bola yang berada di kota Kediri yang melatih maupun mendidik anak-anak usia dini yang memiliki potensi serta bakat di dalam olahraga sepak bola. Dalam pembinaan dan pelatihan usia dini ini bertujuan dapat memberi peluang besar untuk mengembangkan prestasi secara maksimal.

Menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola adalah kemahiran yang cukup sulit untuk dikembangkan, maka dari itu untuk bisa menguasai bola dalam teknik menggiring bola (*dribbling*) diperlukan metode pelatihan yang baik dan benar serta bervariasi (Nasution and Suharjana, 2015). Menggiring bola juga merupakan faktor yang berguna dalam olahraga permainan sepak bola yang wajib dipelajari dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas menggiring bola setiap individu.

Model latihan menggiring bola pada sepak bola harus sangat bervariasi untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan seorang pemain. Namun, faktanya yang ditemui peneliti saat di lapangan, Model latihan yang diterapkan di SSB Mahesa Dharma Kediri masih tergolong kurang bervariasi. Latihan yang diberikan cenderung bersifat monoton dengan jenis dan bentuk yang terbatas, sehingga pemain hanya terbiasa pada pola latihan yang sama dari waktu ke waktu. Kurangnya variasi ini menyebabkan proses pembelajaran teknik sepak bola menjadi kurang menarik dan berpotensi menurunkan motivasi pemain, terutama pada kelompok usia 10–12 tahun yang membutuhkan pendekatan latihan yang lebih kreatif dan menyenangkan.

Idealnya, latihan pada kelompok usia ini tidak hanya berfokus pada pengulangan teknik, tetapi juga memadukannya dengan unsur permainan, modifikasi media, serta kombinasi antara teknik, fisik, dan taktik agar keterampilan pemain berkembang lebih optimal. Kurangnya variasi latihan dan kurang menariknya model-model dalam latihan yang diberikan oleh pelatih, maka dari itu kemampuan teknik dasar yang diinginkan pelatih tidak tercapai dengan maksimum. Seharusnya pemilihan metode dan bentuk model latihan harus sesuai dengan kondisi seorang pemain dan efek latihan yang diharapkan. Selanjutnya

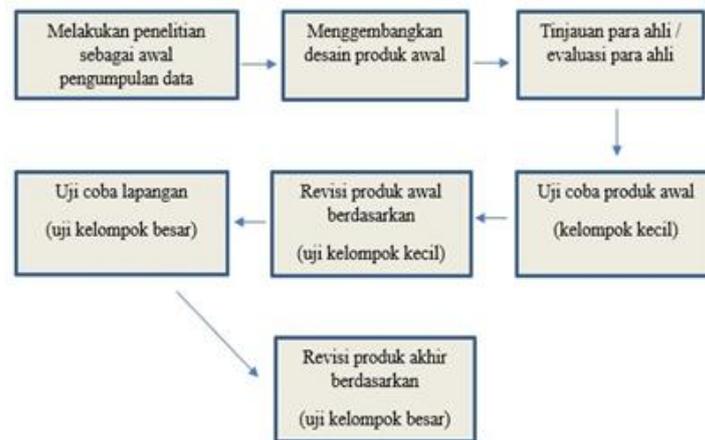
pengembangan model latihan juga harus diperlukan dan diperhatikan agar latihan tidak membosankan sehingga minat latihan dari pemain bisa menurun, hal tersebut dapat membuat target yang diharapkan tidak tercapai dengan baik dan maksimum. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti bermaksud untuk melaksanakan analisis kebutuhan dengan melakukan observasi pengamatan dan pemberian angket atau kuesioner ke pemain sepak bola SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-1 tahun.

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa 90% sebagian besar pemain SSB Mahesa Dharma Kediri memerlukan variasi model latihan menggiring bola yang lebih bervariasi, menarik, dan tidak membosankan dan peneliti juga melakukan wawancara dengan para pelatih SSB Mahesa Dharma Kediri yaitu kepada Coach Perwira, Coach Mardiana dan Coach Yayan. Hal ini terbukti saat peneliti melihat para pemain SSB Mahesa Dharma Kediri melakukan latihan menggiring bola selalu merasa bosan dan tidak adanya variasi latihan menggiring bola yang baru. Sehingga peneliti bermaksud untuk mengembangkan model latihan menggiring bola (*dribbling*) di SSB Mahesa Dharma Kediri untuk usia 10-12 tahun, diharapkan model latihan menggiring bola (*dribbling*) yang dirancang peneliti dapat membantu para pemain untuk melakukan latihan menggiring bola (*dribbling*) yang variatif dan tidak membosankan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan model pengembangan *research dan development* dengan model prosedural yang menguraikan beberapa tahapan yang mesti dijalani guna mendapati sebuah produk, proses dari tahapan ini menghasilkan sebuah produk yang relevan dengan kebutuhan pengguna, serta memastikan produk tersebut dapat digunakan dalam konteks yang diinginkan (Assyauqi, 2020). Menurut pendapat Borg and Gall (1971), tahapan yang dijalankan peneliti hanya mengambil 7 tahapan yaitu (1) menjalankan penelitian sebagai awalan mengumpulkan data, (2) mengembangkan sebuah produk awal, (3) tinjauan dari validator atau evaluasi ahli, (4) menguji cobakan produk awal (kelompok kecil), (5) merevisi produk dari awal berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil, (6) menguji cobakan ke lapangan (kelompok besar), (7) merevisi produk akhir berdasarkan uji coba kelompok besar. Peneliti mengambil 7 tahapan dari sebuah model pengembangan Borg and Gall dikarenakan langkah-langkah tersebut sudah

dianggap cukup representatif dan efisien untuk kebutuhan penelitian yang dilakukan, tanpa harus mengikuti seluruh 10 langkah dari model asli Borg and Gall. Untuk gambar langkah tahapan tahapan yang dijalankan peneliti sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah-langkah penggunaan metode *research and devolepment* Sumber: Borg and Gall (1971)

Data yang dikumpulkan meliputi dari data kualitatif melalui wawancara dan data kuantitatif melalui kuesioner atau angket, yang kemudian dianalisis secara kuantitatif. Penilaian data kuantitatif dilakukan menggunakan persentase berdasarkan Skala Likert, dengan kategori: 4 = sangat baik, 3 = baik, 2 = kurang baik, dan 1 = tidak baik. Untuk mengolah data dari subjek uji coba, digunakan rumus sebagai berikut:

$$V = \frac{TSEV}{S - Max} \times 100\%$$

Keterangan

- V : Validator
 TSEV : Skor Total Subek Dalam Penelitian
 S-Max : Skor Masimal
 100% : Konstanta

Untuk dapat mempermudah pembuatan kesimpulan terhadap analisis produk, maka ditentukan kriteria kualitas produk berdasarkan Irawan & Japariato (2013) sebagai tabel berikut:

Tabel 1. Kriteria Penilaian.

| Kriteria | Keterangan | Makna |
|------------------|--------------------|-------------------------------|
| 75,01% - 100,00% | Sangat valid | Digunakan tanpa revisi |
| 50,01% - 75,00% | Cukup valid | Digunakan dengan revisi kecil |
| 25,01% - 50,00% | Tidak valid | Tidak dapat digunakan |
| 0,00% - 25,00% | Sangat tidak valid | Terlarang untuk digunakan |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dikumpulkan melalui kuesioner atau survei yang digunakan sesuai kebutuhan. Proses ini melibatkan 3 ahli yaitu ahli praktisi sepak bola, ahli pelatih sepak bola yang berlisensi, ahli dalam bidang media pembelajaran serta uji kelompok kecil dan kelompok besar. Tujuan dari pengumpulan data ini adalah untuk menguji dan menilai produk yang telah dikembangkan. Hasil penelitian dipaparkan didalam bentuk tabel berikut ini:

Data Uji Ahli Praktisi Sepak Bola

Produk model pengembangan ini telah dievaluasi dan dinilai melalui ahli praktisi sepak bola yang berprofesi sebagai dosen pegampu mata pelajaran kuliah sepak bola di Universitas Negeri Malang yaitu Bapak Yulingga Nanda Hanief, M.Or., berikut ini hasil uji ahli praktisi sepak bola yang telah dinilai dan dievaluasi.

Tabel 2. Data Hasil Uji Ahli Praktisi Sepak Bola Pengembangan Model Latihan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Sekolah Sepak Bola Mahesa Dharma Kediri Usia 10-12 Tahun

| NO | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | Presentase | Rata-rata |
|----|--------------|------|---------------|------------|-----------|
| 1 | Kemenarikan | 33 | 44 | 75% | |
| 2 | Kemudahan | 33 | 44 | 75% | 75% |
| 3 | Kesesuaian | 33 | 44 | 75% | |
| 4 | Keefektifan | 33 | 44 | 75% | |

Data Uji Ahli Kepelatihan Sepak Bola

Produk pengembangan ini telah dinilai dan ditinjau oleh ahli pelatih dalam sepak bola yang berprofesi sebagai pelatih yaitu Coach Perwira S.Pd., yang berpengalaman di bidang sepak bola dengan memiliki lisensi pelatih nasional, berikut ini hasil uji ahli pelatih sepak bola yang telah dinilai serta dievaluasi.

Tabel 3. Data Hasil Uji Ahli Kepelatihan Sepak Bola Pengembangan Model Latihan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Sekolah Sepak Bola Mahesa Dharma Kediri Usia 10-12 Tahun

| NO | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | Presentase | Rata-rata |
|----|--------------|------|---------------|------------|-----------|
| 1 | Kemenarikan | 40 | 44 | 90% | |
| 2 | Kemudahan | 38 | 44 | 86% | 88,63% |
| 3 | Kesesuaian | 39 | 44 | 88% | |
| 4 | Keefektifan | 39 | 44 | 88% | |

Data Uji Ahli Media Pembelajaran

Produk model yang dikembangkan ini telah ditinjau serta dinilai oleh ahli media pembelajaran yaitu Bapak Muhammad Putra Ramadhan, S.Kep, Ns., M.Kep, Sp.Kep.M.B., berikut ini hasil uji ahli media pembelajaran yang telah dinilai dan dievaluasi.

Tabel 4. Data Hasil Uji Ahli Media Pembelajaran Pengembangan Model Latihan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Sekolah Sepak Bola Mahesa Dharma Kediri Usia 10-12 Tahun

| NO | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | Presentase | Rata-rata |
|----|--------------|------|---------------|------------|-----------|
| 1 | Kemenarikan | 15 | 20 | 75% | |
| 2 | Kemudahan | 15 | 20 | 75% | 75% |
| 3 | Kejelasan | 15 | 20 | 75% | |

Dari data hasil penelitian tersebut, yang diperoleh melalui para ahli praktisi sepak bola, ahli pelatih dalam sepak bola dan ahli media pembelajaran, berikut adalah temuan-temuan yang diperoleh dari evaluasi oleh masing-masing validator:

Tabel 5. Hasil Uji Validasi Para Ahli Pengembangan Model Latihan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Sekolah Sepak Bola Mahesa Dharma Kediri Usia 10-12 Tahun

| No | Uji Validasi Ahli | Temuan |
|----|---------------------------------|---|
| 1. | Uji ahli praktisi Sepak bola | <ul style="list-style-type: none"> - Hasil dari evaluasi ahli praktisi sepak bola memperoleh 75%, sehingga pengembangan model latihan menggiring bola (<i>dribbling</i>) di SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun cukup valid digunakan. - Dari ahli praktisi sepak bola memberi masukan menyertai video latihan di setiap model latihan serta diberikan keterangan yang jelas. |
| 2 | Uji ahli Kepelatihan Sepak bola | <ul style="list-style-type: none"> - Hasil data dari evaluasi ahli pelatih sepak bola memperoleh 88%, sehingga pengembangan model latihan menggiring bola (<i>dribbling</i>) di SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun ini sangat valid digunakan. - Dari ahli pelatih sepak bola hanya memberikan masukan untuk menambah model latihan menggiring bola (<i>dribbling</i>) saja. |
| 3. | Uji ahli Media Pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> - Hasil dari evaluasi ahli media pembelajaran memperoleh 75%, sehingga pengembangan model latihan menggiring bola (<i>dribbling</i>) di SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun ini cukup valid digunakan. - Dari ahli media memberi masukan agar diberikan hiasan bingkai di modul dan huruf font dalam modul buku sebaiknya diganti font arial dengan ukuran 11. |

Berdasarkan data yang didapat dari para validasi ahli yaitu ahli praktisi sepak bola, ahli pelatih sepak bola, dan ahli media pembelajaran bahwa jika presentase kriteria hasil yang diperoleh 75,01%-100% maka dinyatakan sangat valid, dan cukup valid untuk digunakan kriteria ini merujuk pada Irawan & Japrianto (2013). Hasil data uji validasi dari ahli praktisi sepak bola mendapatkan presentase 75% yang menunjukkan bahwa produk modul pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) untuk SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun cukup valid dan layak untuk dipakai sebagai acuan untuk pembelajaran.

Untuk hasil data uji validasi dari ahli pelatih dalam sepak bola mendapatkan presentase 88% yang menunjukkan bahwa produk modul pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) pada SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun sangat valid dan layak untuk digunakan tanpa revisi. Hasil data uji validator dari ahli media pembelajaran mendapatkan presentase 75% yang menunjukkan bahwa produk modul pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) untuk SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun cukup valid dan layak untuk dibuat sebagai acuan untuk pembelajaran.

Uji Kelompok Kecil Dan Kelompok Besar

Tahap ini dilakukan untuk menguji cobakan kelompok pemain sepak bola di SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun. Tujuannya adalah untuk menilai respons pengguna terhadap aspek daya tarik, kejelasan, dan kemudahan dalam menggunakan produk berupa modul buku. Hasil data penelitian pengembangan ini ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Untuk dapat mempermudah pembuatan nilai terhadap uji coba kelompok kecil, maka ditentukan dengan beberapa aspek berdasarkan (Arrosyid et al., 2023). Tahap uji coba skala kecil kepada pemain SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun dengan jumlah 5 (lima) pemain. Beberapa aspek yang dinilai terhadap produk berupa: (1) Kemenarikan. (2) Kemudahan. (3) Kejelasan.

Tabel 6. Hasil Data Dari Uji Kelompok Kecil Di SSB Mahesa Dharma Kediri Usia 10-12 Tahun

| NO | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | Presentase | Rata-rata |
|-----------|---------------------|-------------|----------------------|-------------------|------------------|
| 1 | Kemenarikan | 74 | 80 | 92% | |
| 2 | Kemudahan | 57 | 60 | 95% | 93,46% |
| 3 | Kejelasan | 112 | 120 | 97% | |

Berdasarkan Tabel 6, hasil dari uji kelompok kecil menunjukkan bahwa model latihan menggiring bola dinilai sangat layak untuk digunakan. Aspek kemenarikan memperoleh 92%, kemudahan 95%, dan kejelasan 97%, dengan rata-rata 93,46%.

Untuk dapat mempermudah pembuatan nilai terhadap uji coba kelompok besar, maka ditentukan dengan beberapa aspek berdasarkan (Arrosyid et al., 2023). Pada tahap selanjutnya yaitu uji coba skala besar kepada pemain SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun dengan jumlah 15 (lima belas) pemain. Beberapa aspek yang dinilai terkait produk berupa: (1) Kemenarikan. (2) Kemudahan. (3) Kejelasan.

Tabel 7. Hasil Data Dari Uji Kelompok Besar Di SSB Mahesa Dharma Kediri Usia 10-12 Tahun

| NO | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | Presentase | Rata-rata |
|----|--------------|------|---------------|------------|-----------|
| 1 | Kemenarikan | 219 | 240 | 91% | |
| 2 | Kemudahan | 160 | 180 | 88% | 91,41% |
| 3 | Kejelasan | 334 | 360 | 92% | |

Berdasarkan Tabel 7, hasil dari uji kelompok besar menunjukkan bahwa model latihan menggiring bola dinilai sangat layak untuk digunakan. Aspek kemenarikan memperoleh 91%, kemudahan 88%, dan kejelasan 92%, dengan rata-rata 91,41%. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari kelompok kecil yang melibatkan 5 (lima) pemain sepak bola di SSB Mahesa Dharma Kediri umur 10-12 tahun mendapatkan presentase sebesar 93%, sehingga dengan ini dapat disimpulkan bahwa pemain menunjukkan untuk produk model latihan menggiring bola (*dribbling*) mudah dipahami, menarik, dan jelas bagi para pemain di SSB Mahesa Dharma Kediri umur 10-12 tahun. Sehingga pemain dapat menjadikan modul tersebut sebagai acuan untuk meningkatkan latihan menggiring bola (*dribbling*).

Selanjutnya untuk tahap uji kelompok besar yang dilakukan kepada pemain SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun yang berjumlah 15 (lima belas) pemain mendapatkan presentase sebesar 91%, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk modul pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) yang diberikan kepada pemain SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun itu mudah dipahami, menarik, dan jelas, sehingga pemain dapat menjadikan modul tersebut sebagai acuan pembelajaran untuk meningkatkan latihan menggiring bola (*dribbling*).

PEMBAHASAN

Hasil dari pengembangan model latihan ini sesuai dengan prosedur pengembangan dari para validasi, model pengembangan menggiring bola pada SSB Mahesa Dharma Kediri ini didapat sebuah produk sesuai dengan anak usia 10-12 tahun. Hal itu terbukti dari hasil analisis uji kelayakan produk oleh ahli praktisi sepak bola, ahli pelatih sepak bola, dan ahli media pembelajaran dengan kriteria sangat valid. Berdasarkan pada kriteria tersebut, maka model latihan yang dikembangkan oleh peneliti ini telah memenuhi kategori yang diharapkan sehingga model latihan menggiring bola (*dribbling*) pada SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun ini dinyatakan sangat layak untuk digunakan sebagai bahan pembelajaran latihan pada sepak bola.

Tanggapan yang diberikan oleh para pemain berkaitan dengan modul pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) juga sangat positif. Pemain SSB Mahesa Dharma Kediri sangat setuju jika dilakukan pengembangan model latihan agar dapat untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain sepak bola. Para pemain juga memberikan umpan balik jika latihan yang dilaksanakan memberikan motivasi pada saat latihan dengan menggunakan teknik dan model latihan yang terbaru. Menurut Okilanda (2020) Model latihan yakni tahapan serta cara yang telah disusun mengenai macam-macam latihan berdasarkan bagaimana tingkat kesulitan, dan beratnya beban saat latihan. Model latihan adalah suatu cara yang disusun secara tersusun dengan menyesuaikan tujuan dari latihan tersebut. Metode latihan memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja pemain serta tercapainya sebuah performa yang diharapkan pelatih dan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Menurut D Rizkiadi (2024) Keterampilan menggiring bola ialah ketrampilan yang cukup sulit untuk dikembangkan, maka dari itu untuk guna menguasai bola secara efektif dalam teknik dasar menggiring bola diperlukan sebuah metode latihan yang bagus dan benar. Keterampilan menggiring bola dilakukan secara intensif dan sistematis serta harus didukung dengan kondisi fisik pemain yang baik agar tujuan sepak bola dalam penguasaan bola yang baik akan tercapai. Untuk memiliki kemampuan dan ketrampilan menggiring bola yang baik seperti itu pemain harus terus berlatih melalui model-model latihan yang bervariasi.

Menggiring bola memegang peranan yang sangat penting di dalam permainan sepak bola dan merupakan keterampilan yang harus dipelajari oleh semua pemain sepak bola tanpa pengecualian, keterampilan ini bisa melalui proses metode latihan yang konsisten dan berkelanjutan, para pemain harus memiliki teknik menggiring bola yang cukup baik untuk meningkatkan efektivitas dalam serangan, maka dari itu pemain harus berlatih melalui model latihan menggiring bola yang lebih tepat dan variatif (Widodo, 2021). Menurut pendapat Harsono (2015) Dalam variasi latihan ini akan berguna untuk mencegah kebosanan pada atlet akibat latihan, dalam proses pelatihan harus menerapkan variasi-variasi yang kreatif untuk mencegah timbulnya kebosanan ini yang dirasakan oleh atlet.

Penggunaan media atau bahan ajar dalam latihan sangatlah membantu dan berupaya memudahkan para pemain dalam latihan. Pada saat menyusun media, ada sebagian hal yang penting dalam mengembangkannya yaitu dalam media harus di susun dengan sesederhana mungkin dan juga di sesuaikan dengan kondisi lapangan, media bisa juga di rancang menggunakan bentuk atau warna yang menarik (Andriani, 2024)

Sebelum peneliti melakukan pengembangan model latihan ini, sudah ada penelitian yang serupa bahwa model latihan menggiring bola (*dribbling*) terbukti dapat diterapkan pada saat latihan. Bersumber dari penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya yaitu dari (Saputra and Yunus, 2019) yang berjudul Pengembangan Variasi Model Latihan Menggiring Bola Untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. Dari hasil penelitian diatas peneliti ingin lebih mengembangkan suatu produk yang berisi variasi latihan menggiring bola yang lebih mudah, praktis, dan tidak membosankan untuk digunakan oleh pemain maupun pelatih. Seperti yang dijelaskan oleh Nusa (2011) pengembangan merupakan sebuah penggunaan ilmu dan penguatan teknis dalam memproduksi suatu produk baru atau peralatan yang ditingkatkan secara bertahap untuk menghasilkan produk yang lebih baik.

Produk pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) pada SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun dirancang dalam bentuk produk berupa modul buku, modul buku ini dikemas secara sederhana namun mudah dipahami, jelas dan menarik seperti terdapat gambar model latihan, proses latihan, bereserta urutan-urutan pelaksanaannya, dan terdapat *barcode* yang berisi tentang video

latihan. Modul ini digunakan sebagai panduan pelatih untuk meningkatkan latihan menggiring bola (*dribbling*) pada pemainnya. Modul ini juga mencakup 1) Cover, 2) Kata pengantar. 3) Daftar isi. 4) Bab I Pendahuluan berisi: pengertian sepak bola, teknik dasar sepak bola, latihan, prinsip-prinsip latihan, menggiring bola, teknik menggiring bola. 5) Bab II model latihan menggiring bola (*dribbling*) berisi 10 variasi model latihan menggiring bola diantaranya yaitu: *dribbling box tehchique*, *dribbling christmas tree*, *dribbling combined with a trick*, *dribbling with a shoot a goal*, *dribbling around cones*, *dribbling around cones kicking at target*, *dribbling ziz-zag stopping*, *dribbling dibayangi lawan*, *dribbling diamond*, *dribbling 1vs1 shoot on target*. 6) Bab III berisi tentang kesimpulan dan saran

Model latihan menggiring bola (*dribbling*) pada SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun yang berbasis modul buku ini telah dievaluasi, direvisi, dan di uji cobakan kepada para ahli. Penilaian ahli kepelatihan sepak bola memperoleh presentase (88%) menyatakan sangat valid digunakan, ahli media pembelajaran memperoleh (75%) menyatakan cukup valid untuk digunakan, dan ahli praktisi sepak bola memperoleh (75%) menyatakan cukup valid untuk digunakan. Serta kelompok kecil memperoleh presentase (93%) menyatakan sangat valid untuk digunakan, dan untuk kelompok besar memperoleh (91%) menyatakan sangat valid untuk digunakan. Bahwa produk pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) pada SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun bisa dipakai dan digunakan dalam pembelajaran latihan dan sangat valid untuk dijadikan referensi untuk mengembangkan latihan menggiring bola (*dribbling*) pada olahraga sepak bola.

Pada modul ini memiliki kelebihan yaitu dibuat secara terstruktur dan sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang ada, serta modul ini dijelaskan secara detail cara pelaksanaannya sesuai dengan model latihan yang dibuat. Modul latihan ini disertai dengan video cara pelaksanaannya dan modul ini dibuat secara fleksibel untuk para pembaca. Tidak hanya memiliki kelebihan modul ini juga memiliki kekurangan yaitu hanya berisikan model variasi latihan menggiring bola saja tidak ada yang lainnya, serta modul ini tidak menjelaskan secara umum teori sepak bola jadi pembaca memerlukan tingkat pemahaman yang tinggi seperti pelatih yang ahli dalam bidang sepak bola.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan pengembangan model latihan menggiring bola (*dribbling*) pada SSB Mahesa Dharma Kediri usia 10-12 tahun dengan berbasis modul buku ini terbukti layak dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran latihan. Model ini dirancang untuk membantu pelatih sepak bola dalam menerapkan model latihan menggiring bola (*dribbling*) yang menarik, efektif dan tidak membosankan, sehingga para pemain dapat berlatih tanpa merasa jenuh atau bosan, khususnya dalam meningkatkan latihan menggiring bola (*dribbling*).

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Nugroho, A., Hasil, P., & Menggiring, B. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah*, 7(2), 75–78.
- Andriani, A., Ayu Saputri, D., Hopipah, R., & Puspa Dewi, T. (2024). Pentingnya Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa SDN 63/X Nibung Putih. *Journal on Teacher Education*, 5(3), 215–222. <https://doi.org/10.31004/jote.v5i3.23657>
- Arrosyid, M. I. A., Roesdiyanto, R., Rahayuni, K., & Hariadi, I. (2023). Pengembangan Variasi Latihan Passing Pendek Pada Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Di SSB Babat United Berbasis Modul. *Sport Science and Health*, 5(5), 501–511. <https://doi.org/10.17977/um062v5i52023p501-511>
- Assyauqi, M. I. (2020). Model Pengembangan Borg. *Researchgate*, No. Desember.
- D Rizkiadi, Z. Z. (2024). KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP. 7, 12852–12861.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Gunawan, G., & Mahfud, I. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola Ssb Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Jurnal Keolahragaan PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS *Jurnal Keolahragaan*. 3(2), 178–193.

- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80–89. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i1.280>
- Salim, A. (2018). Buku Pintar Sepakbola. In *Pt. Inti Media Cipta Nusantara*. www.salimmedia.com
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 8–15.
- Shabih, M. I., Sriwijaya, U., & Zig-zag, L. (2021). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*. 6(April), 145–152.
- Syukur, F., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(3), 141–153. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i3.1091>
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1–17.