



## The Development of the Dribbling Training Model for U-18 Football Players Gelora Baru Lagan Jaya

Maldin Ahmad Burhan<sup>1</sup>, Muhamad Sukron<sup>2</sup>, M. Dandi Fauzi<sup>3</sup>  
[chimex.ahmad@gmail.com](mailto:chimex.ahmad@gmail.com)<sup>1</sup>, [muhammadsukron20@gmail.com](mailto:muhammadsukron20@gmail.com)<sup>2</sup>,

<sup>3</sup>[119dandi.satriya@gmail.com](mailto:119dandi.satriya@gmail.com)

<sup>1,2,3</sup>Universitas Dharmas Indonesia

### Abstract

This study aims to develop a more varied, valid, practical and effective dribbling training model for U-18 soccer players. Based on these problems, the researchers developed a dribbling training model in the new surge soccer club game, Lagan Jaya Dharmasraya. Model development uses the ADDIE model which consists of 5 stages, namely, analysis (analyze), design (design), development (development), implementation (implementation), evaluation (evaluation). The five stages were carried out through analysis of training programs, material analysis, and analysis of student characteristics. Then the validation test was carried out by 2 validators (team of experts), the language test and the practicality test by the football coach and 15 players from the new surge soccer club Lagan Jaya Dharmasraya. After the model is categorized as valid and practical, an effectiveness test is then carried out by doing soccer dribbling exercises. The results of the research on the development of the dribbling training model for soccer players U-18 new gelora jaya Dharmasraya in the validity test obtained percentage data with an average of 89.6% categorized as very valid, practicality test by soccer coach with a percentage of 92% and test practicality by players has a percentage of 80% and effectiveness with a percentage of 80% is categorized as effective. Based on the results that have been obtained, the dribbling training model for the u-18 soccer player new surge Lagan Jaya Dharmasraya is categorized as valid, practical, and effective. It can be concluded that the dribbling training model for the new surge u-18 soccer player Lagan Jaya Dharmasraya can be applied.

**Keywords :** U-18 Football, Dribbling Practice

### Pendahuluan

Olahraga hendaknya memang harus dikelola dengan profesional, mulai dari sarana dan prasarana yang dibutuhkan hingga pada sisi metode latihan yang digunakan, karena keprofesionalan dalam mengelola tiap-tiap model latihan bisa jadi dikatakan sebagai salah satu ukuran dari keprofesionalan yang dapat diajarkan di club sepak bola. dan hal tersebut memerlukan skala prioritas untuk memilih bila memang ingin mengembangkan olahraga secara khusus, penentuan prioritas salah satu jenis olahraga perlu di pertimbangkan pula minat atlet terhadap olahraga yang sedang populer dan banyak diminati oleh kalangan remaja khususnya usia-usia 18 tahun di luar ataupun dalam negeri saat ini adalah permainan sepak bola.



Olahraga sepak bola kini telah banyak berkembang hingga menjadi salah satu olahraga populer pada kalangan remaja. Banyak klub sepak bola yang berdiri baik profesional maupun pemula. Sepak bola mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang olahraga sepak bola. Ada berbagai kompetisi kejuaraan sepak bola antara lain piala soeratin, liga danone, liga santri, liga 1 u-18. Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya memunculkan bakat yang potensial atlet dibidang sepak bola.

Dengan kompetisi yang berkembang, pemain harus meningkatkan kualitas permainan, dari segi permainan kelompok maupun individu. Dalam peningkatan kemampuan individu, kita dapat meningkatkan kemampuan pada aspek teknik dasarnya. Di dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar *shooting* (menembak), *passing* (operan), (menggring bola). Teknik dasar tersebut sangat penting untuk para pemain agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang efektif dan efisien. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang cukup penting dalam mendukung terciptanya goal.

Pemain seharusnya meningkatkan kualitas *dribbling* mereka dengan tujuan untuk lebih cepat menuju ke daerah lawan atau gawang lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan, lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan dan mengacaukan pertahanan lawan, permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan menjadi terhambat. *Dribbling* bisa dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribbling* yang baik maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan guna mempercepat peningkatan teknik *dribblingnya* (Renditya, 2015).

Dari pengamatan awal pada tanggal 15 januari 2022 pada saat sekolah sepak bola Gelora Baru u-18 melakukan pertandingan kemampuan *dribbling* yang mereka miliki masih kurang baik, Hal tersebut salah satunya terlihat pada saat club melakukan pertandingan pada tanggal 15 januari 2022 *dribbling* pemaian mudah dirampas oleh pemain lawan. Para pemain yang tergabung dalam club di gelora baru lagan jaya rata-rata saat melakukan *dribbling* masih hanya melihat ke arah bola. Melakukan *dribbling* dengan hanya melihat ke arah bola akan membuat konsentrasi kita hanya tertuju pada bola sehingga akan membuat lawan dengan mudah merebut penguasaan bola. Oleh karena itu seorang pemain seharusnya pada saat melakukan *dribbling* bukan hanya melihat pada bola namun juga melihat lawan mainnya dan dapat melihat situasi permainan.

Dari permasalahan kurangnya variasi latihan *dribbling* dan lemahnya penguasaan *dribbling* tersebut maka hal ini memberikan gagasan dan ide dasar bagi penulis untuk menciptakan suatu pengembangan latihan *dribbling* untuk pemain club sepak bola gelora baru lagan jaya Pengembangan latihan ini bertujuan membiasakan melepas pandangan dari bola untuk memperhatikan situasi permainan dan pergerakan lawan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: "Pengembangan Latihan *Dribbling* Pada Pemain Sepak Bola U-18 Gelora Baru Lagan Jaya Dharmasraya"

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dan *pengembangan Research and Deveploent R&D* yang bertujuan untuk merancang atau membuat model latihan dari hasil pengembangan serta dapat memberi sebuah metode latihan yang efektif, valid dan praktis (Sri Anita W, 2018) Penelitian pengembangan *Research and Deveploent R&D* merupakan rangkaian suatu proses atau langkah-langkah dalam suatu penelitian pengembangan produk yang telah ada dan dapat dipertanggung jawabkan.

## Model Pengembangan

Berdasarkan permasalahan penelitian yang telah di kemukakan maka penelitian ini menggunakan model ADDIE(yaitu Analisis (*Analyze*), Perancang (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*)) Penelitian ini merupakan penelitian dan *pengembangan Research and Deveploent R&D*. model ADDIE merupakan salah satu model pembelajaran sistematis(tengah&kirna 2013) model ini terdiri atas 5 langkah yang meliputi tahapan Analisis (*Analyze*), Perancang (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*) model ADDIE bersifat sistematis di rekomendasikan untuk membuat keputusan yang di buat setiap langkah (output) Sebagai masukan untuk langkah berikutnya. Tahap analisi dilakukan memulai survey pemain dan lapangan untuk menentukan masalah yang ada.

## Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data instrument penelitian dan pengembangan modifikasi model latihan *dribbling* sepak bola pemain sekolah sepak bola -18 gelora baru lagan jaya dharmasraya sebagai berikut:

### 1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Sugiyono, 2018).

### 2. Kuesioner (Angket)

Kuesioner atau Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada pemain (Sugiyono, 2018)

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun atau menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik. Dokumen-dokumen yang dihimpun dipilih yang sesuai dengan tujuan masalah.

## Hasil Dan Pembahasan

Penelitian pengembangan ini menghasilkan model latihan *dribbling* pada club sepak bola yang telah di lakukan melalui beberapa tahap supaya model ini dapat berfungsi dan digunakan dengan baik. Penelitian pengembangan model ini menggunakan model *ADDIE* yang terdiri dari 5 tahap yaitu *Analyze* (analisis), *Design* (perancangan), *Develop* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *Evaluation* (evaluasi),(Nurhalimah et al., 2017) setelah kelima tahapan model tersebut di laksanakan peneliti melakukan validasi instrumen kepada dosen pembimbing, melakukan validasi model latihan kepada ahli dalam olahraga sepak bola untuk mengetahui tingkat kelayakan model dalam latihan, serta melakukan praktikalitas terhadap beberapa pemain. Setelah model tersebut di katakan valid dan praktis, peneliti menguji cobakan model ini kepada pemain club sepak bola gelora baru dharmasraya

## Data Hasil Validasi

Data validator di peroleh dari lembar observasi yang di isi oleh 2 orang validator. Lembar validator terdiri dari 11 pernyataan seperti terlihat pada lampiran. Penyajian data validitas pada uji coba model latihan *dribbling* pemain sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya berguna untuk mengetahui kelayakan atau ketepatan model latihan kelincahan dan kekuatan yang telah di buat oleh peneliti, yang di sajikan pada tabel di bawah ini.

Validator	Aspek Penilaian	HasilV=	Kategori	Keterangan
IMRON NURKHAMDI	Validasi Isi	V = V = 94%	Sangat Valid	Head coach club gelora baru
Aprimadedi, M.Pd	S.S, Validasi Bahasa	V = V = 83%	Sangat Valid	Dosen Bahasa Indonesia, Undhari
Dr.Raimon Effendi,M.Kom	Validasi Konsturksi	V = V = 92%	Sangat Valid	Dosen Undhari
Jumlah		269		
Rata – rata		89 %		Sangat valid

### Data hasil praktikalitas

Hasil analisis praktikalitas oleh pelatih Hasil data praktikalitas pada pengembangan model latihan *dribbling* pada pemain sepak bola u-18 gelora baru lagan jaya Dharmasraya yang dilakukan oleh praktikalitas yaitu Bapak Eko Prastowo, S.Pd selaku pelatih sepak bola gelora baru fc dapat diketahui bahwa nilai rata-rata validitas adalah 89% yang dikategorikan sangat praktis.

No	Inisial praktisi	Hasil V = $\frac{f}{n} \times 100\%$	Kategori	Ket
1	Eko Prastowo, S.Pd	$P = \frac{23}{25} \times 100\%$ P = 92 %	Sangat Praktis	Assitan coach gelora baru fc

### Hasil Praktikalitas oleh pemain

Analisi praktikalitas ini diperoleh dari pengisian angket oleh 15 pemain sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya dengan hasil yang berbeda-beda. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

### Data Praktikalitas Oleh Pemain

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	EG	76%	Praktis
2	AS	92%	Sangat Praktis
3	DR	84%	Sangat Praktis
4	AZ	76%	Praktis
5	MZ	76%	Praktis
6	MD	88%	Sangat Praktis
7	TZ	84%	Sangat Praktis
8	WS	84%	Sangat Praktis
9	AD	84%	Sangat Praktis
10	MR	84%	Sangat Praktis
11	DR	96%	Sangat Praktis

12	DF	84%	Sangat Praktis
13	JS	92%	Sangat Praktis
14	AV	80%	Sangat Praktis
15	AR	96%	Sangat Praktis
Jumlah		1.200	
Rata-Rata		P =	
		P = 80%	Sangat Praktis

### Data Hasil Efektivitas

Penyajian data efektifitas pada uji coba model latihan kelincuhan dan kekuatan yaitu berguna untuk mengetahui keefektifan model latihan kelincuhan dan kekuatan yang dikembangkan oleh peneliti, dapat dilihat dari hasil latihan pemain pada tabel dibawah ini.

o.	Norma	Jumlah	Persentase %
1.	Tuntas	12	E = E = 80 %
2.	Tidak Tuntas	3	E = E = 20%

Berdasarkan dari lembar efektifitas diatas, diketahui bahwa hasil tes praktek yang tuntas menggunakan model latihan *dribbling* sepak bola memperoleh ketuntasan 80% maka sesuai dengan tabel 3.6 yang terdapat dibagian atas memiliki kategori efektif. Hal ini menunjukkan pengembangan model latihan *dribbling* dalam permainan sepak bola efektif untuk digunakan oleh pemain sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya.

### Pembahasan

*ADDIE* yang terdiri dari analisis (*analyze*), dalam penelitian ini peneliti menganalisis program latihan, model latihan *dribbling* pada club sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya selanjutnya pada tahap perancangan (*design*) peneliti merancang model latihan *dribbling* pada pemain club sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya Kemudian pada tahap pengembangan (*development*) peneliti mengembang model latihan *dribbling* pada club sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya Selanjutnya implementasi (*implementation*) peneliti menguji cobakan produk yang dikembangkan pada pemain sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya Yang terakhir yaitu evaluasi (*evaluation*) peneliti mengamati instrumen gerak pada pemain sepak bola dalam melakukan latihan *dribbling* pada pemain club sepak bola

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan sebuah model latihan *dribbling* pada pemain club sepak bola, produk yang di hasilkan yaitu berupa buku program latihan *dribbling* sepak bola. Dalam buku program latihan *dribbling* pada pemain club sepak bola terdapat langkah-langkah dalam prosesnya sehingga pemain yang mengikuti proses latihan mengerti terhadap apa yang di lakukan pada proses latihan tersebut.

Dalam proses pengembangannya peneliti menggunakan model *ADDIE* yang terdiri dari 5 tahapan yaitu: *analysis, design, development, implementation, and evaluation*. Pemilihan model latihan harus tepat untuk pemain yang mengikuti latihan sepak bola, hal ini juga di karenakan model latihan *dribbling* sepak bola ini mampu di praktekan dan di kuasai dengan lebih baik oleh pemain. Pemilihan pengembangan berupa model latihan dalam proses latihan *dribbling* sepak bola merupakan salah satu cara untuk menciptakan proses latihan yang lebih menarik serta meningkatkan keaktifan pemain dalam prakteknya. Selain itu, model latihan ini

juga dapat membantu pemain dalam mempermudah pemahaman informasi sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Pernyataan tersebut di dukung dengan hasil penelitian peneliti yang telah diuji validitas, praktikalitas dan efektifitas. Pada uji validitas yang dilakukan oleh validator model ini memperoleh rata-rata 83% dan dikategorikan sangat valid. Penilaian uji praktikalitas model ini di lakukan oleh penilaian 1 orang pelatih memperoleh persentase 92% dan 15 orang pemain yang memperoleh 80%, di kategorikan sangat praktis. Pada uji efektifitas model ini di peroleh dari hasil penilaian hasil tes *dribbling* sepak bola yang mencapai ketuntasan 80% dan di kategorikan efektif. Berdasarkan paparan tersebut, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa model ini layak digunakan dalam proses latihan pada pemain club sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya.

Berdasarkan data hasil pengembangan model latihan *dribbling* dalam permainan sepak bola, di peroleh model latihan dengan rincian sebagai berikut:

1) Hasil validitas model latihan *dribbling* sepak bola

Hasil dari validitas model latihan ini diisi oleh beberapa validator yaitu pelatih sepak bola, validator kontruksi, dan validator ahli bahasa. Berdasarkan hasil validator model latihan *dribbling* sepak bola di dapatkan dengan jumlah rata-rata peresentase, 83% yang di kategorikan sangat valid. Dikarenakan model-model tersebut memiliki program latihan yang baik dan sangat membantu pemain dalam mencapai *dribbling* sepak bola dimana latihan tersebut dilakukan secara bertahap dimulai dari pemanasan (termasuk peregangan), latihan inti ( latihan pada intensitas yang dituju), latihan pendinginan ( termasuk peregangan). Dan latihan yang terukur yang dilakukan mengukur intensitas dan waktu latihan. Latihan tersebut dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu diselingi dengan istirahat. Walaupun demikian model latihan *dribbling* sepak bola ini tetap dilakukan revisi, dikarenakan hasil akhir dari validator memberikan keputusan bahwa model latihan *dribbling sepak bola* valid dengan sedikit revisi. Setelah dilakukannya perbaikan maka model latihan *dribbling* sepak bola yang telah dikategorikan valid, telah dapat diuji cobakan.

2) Hasil praktikalitas model latihan *dribbling* sepak bola

Hasil dari praktikalitas model latihan *dribbling* sepak bola ini didapatkan dari hasil analisis penilaian angket respon pelatih dan pemain. Berdasarkan hasil penilaian praktisi oleh 1 orang pelatih dengan persentase rata-rata 92% dan 15 pemain sepak bola club gelora baru lagan jaya dharmasraya di dapatkan rata-rata peresentase 80%, maka model latihan ini dikategorikan sangat praktis. Dikarenakan model tersebut bisa digunakan dimana saja baik diruangan ataupun diluar ruangan, lapangan, dan alat-alat yang digunakan mudah didapatkan. Jadi model latihan *dribbling* sepak bola yang di kembangkan oleh peneliti ini layak digunakan dalam proses latihan.

3) Hasil efektifitas model latihan *dribbling* sepak bola

Hasil dari efektifitas model latihan *dribbling* sepak bola dapat di lihat dari hasil praktek melakukan tes *dribbling* sepak bola di lapangan pada pemain sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, di dapatkan persentase nilai efektifitas *dribbling* sepak bola yang dilihat dari hasil dengan presentase 80% pemain mencapai ketuntasan, karena disaat proses latihan pemain benar-benar melakukan latihan dengan baik dan benar mengikuti proses sesuai dengan program yang telah dibuat sebaik mungkin melakukan setiap gerakan dengan selalu memperhatikan benar dan salah saat melakukannya dan dibantu oleh pelatih. maka model latihan *dribbling* sepak bola ini di kategorikan efektif dan layak untuk digunakan.

## Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian pengembangan serta tahap uji coba yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada pemain club sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya terhadap model model latihan *dribbling* pada pemain club sepak bola maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Validitas model latihan *dribbling* pada pemain sepak bola dinilai oleh empat validator, menunjukkan bahwa pengembangan model latihan *dribbling* pada pemain dalam permainan sepak bola memperoleh rata-rata peresentase 86% dengan kategori sangat valid sehingga dapat dikatakan model latihan *dribbling* pada dalam permainan sepak bola ini layak untuk digunakan.
2. Praktikalitas model latihan *dribbling* pada latihan dalam permainan sepak bola yang dinilai dari angket respon pemain yang telah dinilai oleh 1 orang pelatih dengan persentase 92% dan para pemain sepak bola memperoleh rata-rata peresentase 80% dengan kategori sangat praktis sehingga dapat dikatakan model model latihan *dribbling* pada pemain dalam permainan sepak bola dapat dengan mudah digunakan pemain sepak bola.

Efektifitas model latihan *dribbling* pada pemain dalam permainan sepak bola didapatkan dari latihan *dribbling* pada pemain yaitu berupa uji coba melakukan latihan *dribbling* yang dilaksanakan memperoleh peresentase 80% dengan kategori efektif sehingga dapat dikatakan dengan digunakannya model latihan *dribbling* pada pemain dalam permainan sepak bola mampu meningkatkan kemampuan dari pemain club sepak bola gelora baru lagan jaya dharmasraya. Berdasarkan beberapa kesimpulan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *dribbling* pada pemain sepak bola ini layak untuk digunakan dalam proses latihan.

## Reference/Daftar Pustaka

Sumber: <https://www.inews.id/sport/soccer/teknik-dasar-sepak-bola>

Sumber: Dr. Albertus Fenanlampir, M.pd., AIFO Dr. Muhammad Muhyi Faruq, buku tes & pengukuran dalam olahraga

Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 80–102.

ANDI WIRAWAN RISAL. (2020).

Arena, B. (2010). *Football Arena*.

Arikunto. (2010). Pengembangan Pembelajaran. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Darmawan, A. B., Januarto, O. B., & Wahyud, U. (2016). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling, Passing Dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 351–364.

Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>



- Fathoni, A. F., Januarto, O. B., & ... (2016). Pengembangan model permainan dribel sepakbola untuk pembelajaran pendidikan jasmani kelas tujuh SMP Negeri 15 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25, 129–140.
- Fitriyani, N. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Audio-Visual Powtoon Tentang Konsep Diri Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 104–114.
- Ii, B. A. B., & Teori, A. K. (2012). *pengembangan media video pembuatan kerajinan bantalan jarum dari limbah hasil jahitan busana untuk siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Tempel*. 2008, 13–69.
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.
- Nurhalimah, S. R., Suhartono, S., & Cahyana, U. (2017). Pengembangan Media