

## MODEL LATIHAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA UNTUK USIA 10-12

Neliyanti<sup>1</sup>, Idris Supriadi<sup>2</sup>, Rusmiyadi<sup>3</sup>, Sukron Ma'mun<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>STKIP Syekh Manshur

Surel: <sup>1</sup>neliyanti944@gmail.com, <sup>2</sup>idrissupriadi91@gmail.com, <sup>3</sup>yadirusmi2@gmail.com, <sup>4</sup>sukronmamun219@gmail.com

### Informasi Artikel

#### Sejarah Artikel:

Dikirim: 12-05-2025  
Perbaikan: 24-05-2025  
Diterima: 30-05-2025

#### Kata kunci:

Academy Dribbling, Soccer  
For Ages 10-12

#### Corresponding Author:

Neliyanti, dkk

### ABSTRACT

Sports are an integral part of daily life due to the physical activities they involve. These activities are essential for maintaining physical health, as it is evident that there is a noticeable difference in the health of individuals who regularly engage in sports compared to those who rarely do. Therefore, participating in sports activities is crucial and beneficial in maintaining and improving an individual's overall health. This study aims to analyze the dribbling exercise model in football for children aged 10-12. The data used in this study includes pretest and posttest results, applying the Borg & Gall model to assess the speed in a football academy (SSB) for children aged 10-12. The data source for this study is primary data, which is collected directly by the researcher or the entity conducting the study from the original source. Based on the data obtained from the field trials and the analysis of the research results, it can be concluded that there is a comparison of figures showing that the results of the pretest and posttest have improved. The pretest score was 16.95, and after implementing a series of developed dribbling training models, a posttest was conducted to assess the effectiveness of the developed model, resulting in a score of 14.83. Therefore, the football dribbling training model is effective in enhancing dribbling practice for football academies (SSB). With this dribbling training model for children aged 10-12, they can practice dribbling in an effective and efficient manner.

© 2024: *Jurnal Pendidikan dan Penelitian*

## PENDAHULUAN

Olahraga, termasuk sepak bola, memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan tubuh dan membangun mental yang kuat (Avry et al., 2018). Sepak bola juga membantu mengembangkan kualitas fisik dan karakter, seperti disiplin dan kerja sama. Dalam perkembangannya, olahraga ini didukung oleh berbagai kejuaraan di tingkat kota hingga internasional, yang bertujuan untuk

menemukan pemain berbakat (Widi Setyo Hutomo, 2022). Dribbling merupakan keterampilan penting dalam sepak bola yang memerlukan kontrol bola, kelincahan, dan pengambilan keputusan yang tepat. Dribbling yang efektif membantu pemain menghindari lawan dan menciptakan peluang (Avry et al., 2018). Namun, banyak pemain, terutama di tingkat sekolah, sering melakukan kesalahan seperti posisi bola yang terlalu jauh atau

pandangan yang ke bawah saat menggiring bola. Penguasaan teknik dribbling sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan latihan yang terstruktur. Melalui latihan yang berfokus pada kontrol bola, perubahan arah, dan penggunaan kedua kaki, pemain dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam permainan (Widi Setyo Hutomo, 2022). Pelatih juga perlu memberikan variasi latihan yang menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri pemain, terutama bagi anak-anak usia 10-12 tahun yang sedang mengembangkan keterampilan motorik mereka. Seiring waktu, latihan yang konsisten dan evaluasi yang tepat dapat membantu pemain mencapai kemampuan dribbling yang sempurna.

### **Pengertian Model Penelitian**

Penelitian adalah proses sistematis untuk memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan tertentu, yang dilakukan dengan mengikuti metodologi ilmiah (Sumadi Suryabrata, 2019; Sukardi, 2020). Penelitian pengembangan (R&D) bertujuan menghasilkan produk baru atau mengembangkan produk yang sudah ada melalui analisis kebutuhan, pengembangan, dan uji coba kelompok (Setyosari, 2013; Nusa Putra, 2015). R&D fokus pada inovasi dan efektivitas, serta penyesuaian produk dengan kebutuhan dan aspirasi masyarakat (Sudaryono, 2019; Sukmadinata, 2019).

### **Macam-macam Model Penelitian**

Model R&D, yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Dick dan Carey,

yang menerapkan pendekatan sistem untuk desain sistem pembelajaran yang meliputi analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi (Benny A. Pribadi, 2009). Model ini menggabungkan teori, hasil penelitian, dan pengalaman praktis untuk menciptakan desain sistem pembelajaran yang efektif.

Model DDD-E, adalah model desain pembelajaran yang digunakan untuk mengembangkan multimedia pembelajaran, terdiri dari empat langkah: 1) Decide (menetapkan tujuan dan materi), 2) Design (merancang struktur program), 3) Develop (memproduksi elemen media dan tampilan multimedia), dan 4) Evaluate (mengevaluasi seluruh proses desain dan pengembangan) (I Made Tegeh, 2014).

Model ADDIE, juga sering digunakan dalam penelitian pengembangan, terdiri dari lima tahapan: 1) Analyze (analisis), 2) Design (desain), 3) Development (pengembangan), 4) Implementation (implementasi), dan 5) Evaluation (evaluasi) (I Made Tegeh, 2014). Sedangkan model Borg & Gall, memiliki sepuluh langkah untuk mengembangkan produk, antara lain: penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan draft produk, uji coba lapangan awal, revisi, uji coba lapangan, penyempurnaan produk, uji pelaksanaan lapangan, penyempurnaan produk akhir, dan diseminasi serta implementasi (Borg & Gall, 1983). Setiap langkah dalam model ini

bertujuan untuk menghasilkan produk pendidikan yang siap digunakan di sekolah.

### **Sepak Bola**

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Permainan ini bertujuan untuk mencetak gol lebih banyak daripada lawan. Sepak bola telah berkembang pesat, dengan kemajuan teknologi turut mempengaruhi cara bermain dan aturan permainan. Sepak bola juga memiliki peraturan yang berbeda tergantung pada usia pemain, mulai dari pembinaan anak-anak (6-13 tahun) hingga pemain profesional (23 tahun ke atas). Permainan sepak bola dimainkan di lapangan berumput berbentuk persegi panjang, dengan panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Setiap tim memiliki 10 pemain lapangan dan 1 penjaga gawang yang dapat menggunakan tangan untuk mengamankan gawang. Sepak bola dimainkan dalam dua babak, masing-masing berdurasi 45 menit dengan istirahat 15 menit. Keterampilan dasar dalam sepak bola mencakup teknik menggiring bola, menendang, mengontrol bola, serta gerakan tipu. Sepak bola adalah permainan tim yang mengutamakan kerjasama, di mana setiap pemain harus mampu mengoper dan menerima bola dengan baik untuk menciptakan peluang gol. Oleh karena itu, latihan teknik dasar sepak bola harus disesuaikan dengan usia pemain untuk mencapai kematangan teknik yang optimal.

### **Dribbling**

Dribbling dalam sepak bola adalah teknik menggiring bola untuk menghindari lawan dan menciptakan peluang serangan. Menurut Luxbacher (2012), dribbling memungkinkan pemain untuk mempertahankan kendali bola dan melewati lawan dengan cepat dan tepat. Pemain top seperti Messi dan Ronaldo dikenal karena keterampilan dribbling mereka yang luar biasa, yang didukung oleh latihan keras. Faktor penting dalam keberhasilan dribbling meliputi kecepatan, keseimbangan, kelincahan, pengendalian tubuh, dan daya tahan.

#### **Aspek Pengembangan Dribbling:**

(1) Kontrol Bola: Pemain harus menjaga bola dekat dan bisa mengubah arah cepat. (2) Kecepatan dan Kelincahan: Latihan sprint dan kelincahan meningkatkan kontrol bola. (3) Keterampilan Teknis: Teknik seperti step-over, feint, dan nutmeg meningkatkan efektivitas dribbling. (4) Pengambilan Keputusan: Pemain harus tahu kapan dribble, mengoper, atau menembak. (5) Ketahanan Fisik: Kondisi fisik yang baik penting untuk dribbling yang sukses. (6) Penggunaan Kedua Kaki: Menggunakan kedua kaki meningkatkan fleksibilitas. (7) Visualisasi dan Fokus: Pemain perlu visualisasi ruang untuk membuat keputusan tepat saat dribbling.

**Teknik Dribbling:** (1) Toe Taps: Menggiring bola cepat dengan ujung kaki. (2) Inside/Outside Touches: Menggiring bola

menggunakan bagian dalam dan luar kaki. (3) Rolls: Menggulung bola dengan telapak kaki.

**Tujuan Dribbling:** Membuka ruang, melewati lawan, menciptakan peluang, membangun serangan, dan mengontrol permainan.

**Jenis Teknik Dribbling:** (1) Melewati lawan dalam situasi satu lawan satu. (2) Menjaga penguasaan bola. (3) Menghindari lawan.

**Pelaksanaan Dribbling:** Menurut Luxbacher (2012), dribbling dilakukan dalam tiga tahap: (1) Persiapan: Postur tubuh tegak, bola dekat kaki, kepala tegak. (2) Pelaksanaan: Fokus pada bola, tendang bola dengan bagian dalam/luar kaki, dorong bola ke depan. (3) Follow Through: Kepala tegak, bergerak mendekati bola, dorong bola ke depan.

**Jarak Ideal Bola:** Jarak bola idealnya antara 30 cm hingga 50 cm dari kaki untuk kontrol yang lebih baik.

### **Latihan**

Latihan adalah proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan atlet. Dalam sepak bola, latihan terbagi menjadi: (1) Practice: Aktivitas teknik dengan peralatan yang sesuai. (2) Exercises: Latihan untuk meningkatkan fungsi tubuh dan keterampilan gerak. (3) Training: Proses latihan terstruktur dan bertahap untuk meningkatkan beban latihan.

Latihan efektif mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Pelatih harus merencanakan latihan dengan baik untuk

mencapai potensi maksimal pemain, mencegah cedera, dan menguasai keterampilan sepak bola.

### **Perancangan Sebelumnya**

Perancangan model latihan dribbling untuk anak usia 10-12 tahun dapat menggunakan pendekatan sistematis seperti model ADDIE untuk memastikan program yang efektif. Berikut adalah perancangan menggunakan model ADDIE: (1) Analysis (Analisis) a) Tujuan: Identifikasi kebutuhan latihan, tingkat keterampilan awal anak, dan tujuan spesifik. b) Aktivitas: Survei dengan pelatih/orang tua, observasi kemampuan dribbling anak, tentukan tujuan seperti meningkatkan kontrol bola, kecepatan, dan ketangkasan. (2) Design (Desain) a) Tujuan: Merancang latihan sesuai dengan tingkat perkembangan motorik anak. b) Aktivitas: Rancang latihan dribbling dengan tantangan berbeda (zig-zag, kecepatan tinggi, melalui rintangan), buat rencana pelatihan mingguan, dan sediakan alat bantu (cone, bola, stopwatch). (3) Development (Pengembangan) a) Tujuan: Bangun materi latihan dan alat evaluasi. b) Aktivitas: Buat video demonstrasi teknik dribbling, susun lembar kerja evaluasi, kembangkan modul pelatihan dengan instruksi detail. (3) Implementation (Implementasi) a) Tujuan: Laksanakan program latihan dan amati perkembangan keterampilan dribbling. b) Aktivitas: Organisir sesi latihan reguler, beri instruksi dan demonstrasi, gunakan alat evaluasi untuk mengukur kemajuan anak

setiap minggu. (4) Evaluation (Evaluasi) a) Tujuan: Menilai efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. b) Aktivitas: Kumpulkan umpan balik dari anak-anak, pelatih, dan orang tua, ukur peningkatan keterampilan menggunakan tes terstandarisasi, lakukan evaluasi formatif dan sumatif, serta revisi program latihan berdasarkan data evaluasi.

**Contoh Latihan Dribbling:** (1) Dribbling Zig-Zag: Latihan dribbling melewati cone dalam pola zig-zag. (2) Speed Dribbling: Dribbling dengan kecepatan maksimum dari satu ujung lapangan ke ujung lainnya.

## METODE PENELITIAN

### Lokasi Perancangan

Penelitian ini dilakukan di SSB Badak Muda, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, dengan alasan: (1) Masalah yang relevan untuk penelitian, terutama terkait model latihan dribbling bagi usia 10-12 tahun yang belum diteliti di sana. (2) SSB Badak Muda memiliki fasilitas memadai, akses yang baik, dan lingkungan yang kondusif untuk latihan, serta dukungan dari orang tua dan komunitas lokal.

**Prosedur Perancangan** (1) Research and Information Collecting: Pengumpulan data dan informasi untuk mendukung penelitian, seperti literatur dan observasi. (2) Planning: Menentukan tujuan, mengumpulkan informasi, merumuskan strategi, dan menyusun langkah-langkah

tindakan. (3) Develop Preliminary Form of Product: Mengubah ide menjadi bentuk fisik melalui desain, pembuatan prototipe, dan pengujian awal. (4) Preliminary Field Testing: Pengujian produk di lapangan untuk mengevaluasi kinerjanya dalam kondisi nyata. (5) Main Product Revision: Revisi besar produk berdasarkan umpan balik dari pengujian lapangan. (6) Main Field Testing: Uji lapangan lebih luas untuk mengevaluasi produk di lingkungan nyata. (7) Operational Product Revision: Revisi produk berdasarkan hasil uji lapangan dan umpan balik pengguna. (8) Operational Field Testing: Pengujian di lapangan untuk menilai kinerja produk dalam situasi operasional nyata. (9) Final Product Revision: Revisi akhir produk untuk memastikan kualitas dan kesesuaian sebelum peluncuran. (10) Dissemination and Implementation: Penyebaran dan penerapan hasil penelitian atau produk ke khalayak melalui berbagai saluran.

**Data Perancangan,** Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan evaluasi: (1) Evaluasi pertama: Penilaian oleh ahli untuk memastikan kesesuaian model latihan dengan kurikulum dan tujuan latihan. (2) Evaluasi kedua: Uji coba dengan kelompok kecil untuk mengevaluasi respon siswa terhadap model latihan. (3) Evaluasi akhir: Uji coba di lapangan dengan kelompok besar untuk menguji efektivitas model latihan dan melakukan revisi sebelum implementasi lebih lanjut.

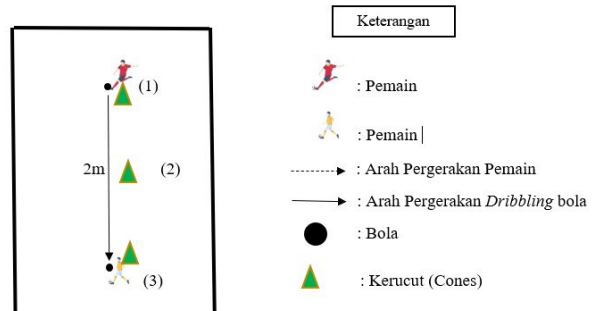
**Alat Perancangan,** Beberapa alat yang digunakan dalam perancangan latihan dribbling: (1) Cones: Untuk rute dribbling dan latihan kelincahan. (2) Agility Ladder: Untuk latihan kecepatan dan koordinasi. (3) Bola Ukuran 4: Bola yang sesuai dengan usia 10-12 tahun. (4) Hurdles: Untuk latihan melompat dan perubahan arah cepat. (5) Goal Mini: Sasaran kecil untuk meningkatkan akurasi tembakan.

**Metode Perancangan,** Metode yang digunakan adalah model penelitian dan pengembangan (R&D) dari Borg dan Gall, yang meliputi 10 langkah: (1) Research and Information Collecting: Pengumpulan data dan informasi. (2) Planning: Perencanaan strategi dan langkah-langkah. (3) Develop Preliminary Form of Product: Pengembangan produk awal. (4) Preliminary Field Testing: Pengujian lapangan awal. (5) Main Product Revision: Revisi produk utama. (6) Main Field Testing: Uji lapangan besar. (7) Operational Product Revision: Revisi produk operasional. (8) Operational Field Testing: Uji lapangan operasional. (9) Final Product Revision: Revisi produk akhir. (10) Dissemination and Implementation: Penyebaran dan implementasi produk ke khalayak. Proses ini bertujuan untuk menciptakan model latihan dribbling sepak bola yang efektif dan dapat diterapkan di SSB Badak Muda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh telah diuji menggunakan metode analisis yang relevan, sehingga hasil yang didapatkan memiliki validasi yang tinggi.

### Model Latihan 1: ( Dribbling )



#### Pelaksanaan:

- Testi berada di posisi cones 1.
- Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling menuju cones 2.

#### Area Bermain:

Lapangan Sepak Bola

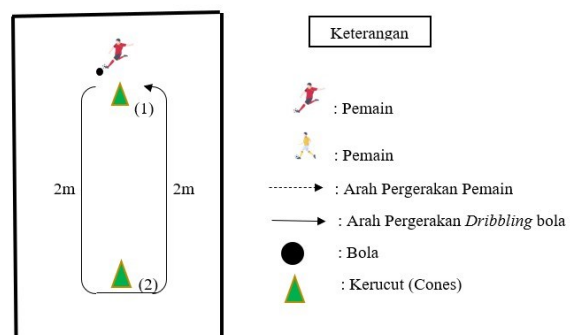
#### Alat dan Fasilitas:

Bola, Cones, dan Meteran

#### Coaching Points:

- Konsentrasi
- Reaksi
- Kecepatan
- Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

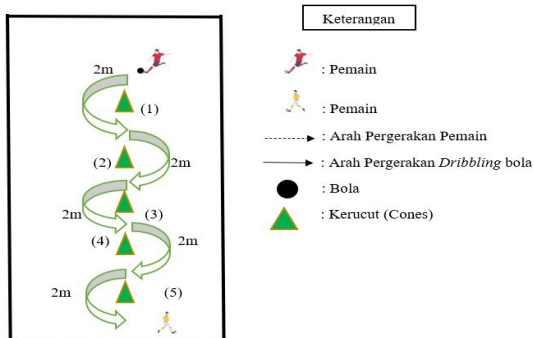
### Model Latihan 2: ( Dribbling )



testi melakukan dribbling secara memutar dan

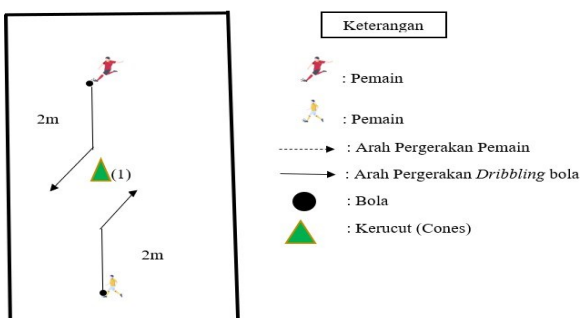
kembali ke cones (2) Area Bermain: Lapangan Sepak Bola (3) Alat dan Fasilitas: Bola, Cones, dan Meteran (4) Coaching Points: a) Konsentrasi, b) Reaksi, c) Kecepatan, d) Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

**Model Latihan 3: ( Dribbling )**



(1) Pelaksanaan a) Testi berada di posisi cones 1. b) Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling secara zig-zag ke arah cones 2, 3, 4, dan 5. (2) Area Bermain: Lapangan Sepak Bola (3) Alat dan Fasilitas: Bola, Cones, dan Meteran (4) Coaching Points: a) Konsentrasi, b) Reaksi, c) Kecepatan, d) Dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam

**Model Latihan 4: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.

- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling ke arah cones secara bersamaan.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

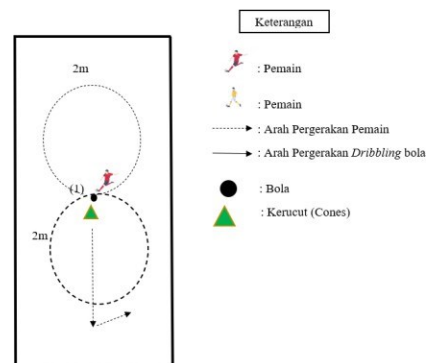
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam

**5. Model Latihan 5: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling secara memutar dan kembali ke arah cones 1.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

**Alat dan Fasilitas:**

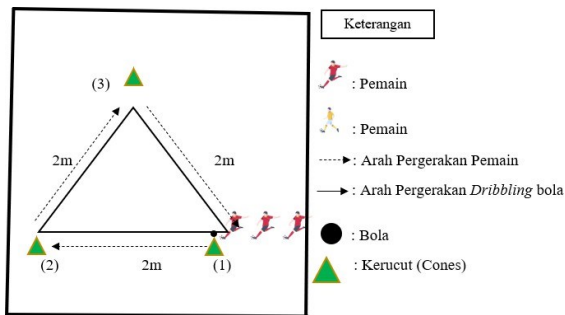
Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan

- d. Dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam
- e.

**Model Latihan 6: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada pada cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling ke arah cones 2.
- c. Setelah mencapai cones 2, testi melakukan dribbling ke cones 3, 1.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

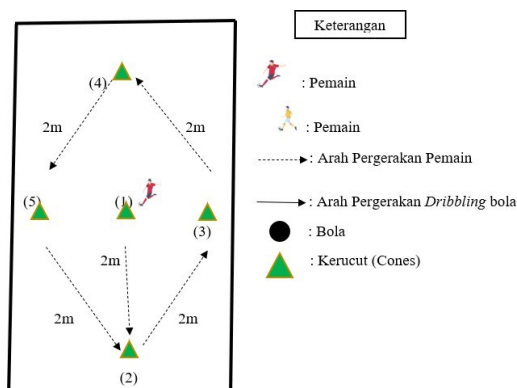
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dalam

**Model Latihan 7: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling secara memutar ke arah cones 1.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

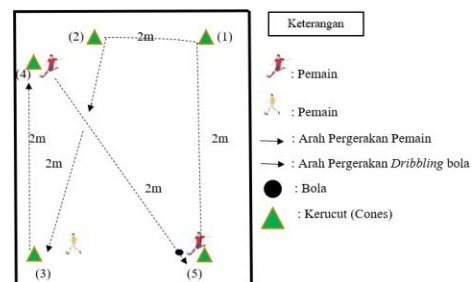
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

**Model Latihan 8: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling secara memutar mengelilingi cones 1, 2, 3, 4.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

**Alat dan Fasilitas:**

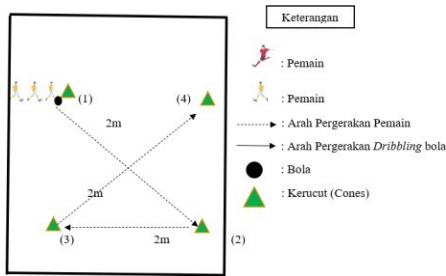
Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi

- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

**Model Latihan 9: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling melalui cones 1, 2, 3.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

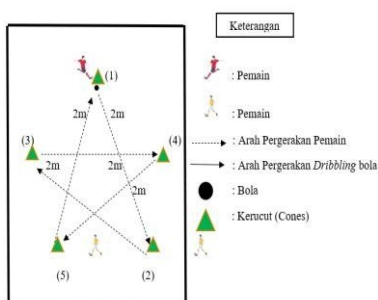
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian luar

**Model Latihan 10: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.

- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling ke cones 2, 3, 4, 5.
- c. Setelah mencapai cones 5, testi melakukan dribbling kembali ke cones 1.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

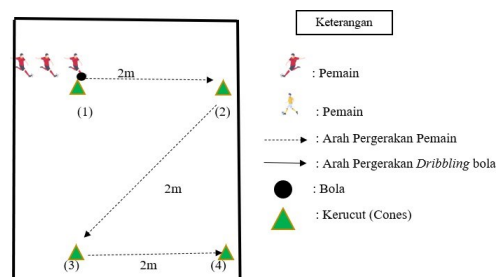
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

**Model Latihan 11: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling ke cones 2, 3.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

**Alat dan Fasilitas:**

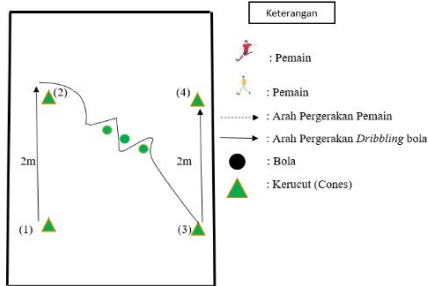
Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan

- d. Dribbling menggunakan kaki bagian luar

**Model Latihan 12: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling secara memutar ke arah cones 1.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

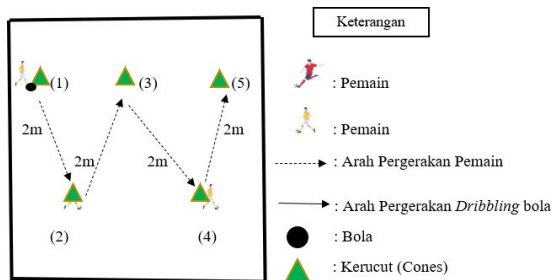
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan punggung kaki

**Model Latihan 13: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.

- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling ke cones 2, 3, 4.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

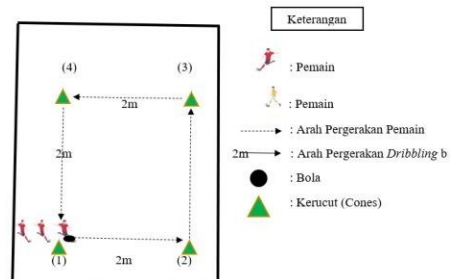
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

**Model Latihan 14: (Dribbling)**



**Pelaksanaan:**

- a. Testi berada di cones 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testi melakukan dribbling ke cones 2, 3, 4 secara memutar.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

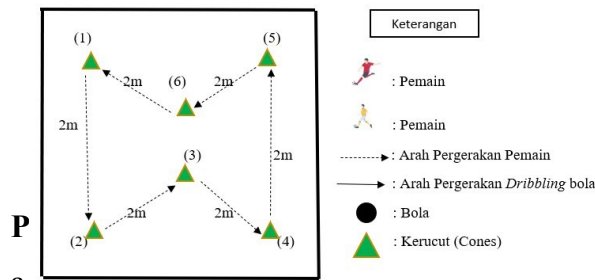
**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

**Model Latihan 15: (Dribbling)**



- a. Setelah diberikan aba-aba, testis melakukan dribbling ke cones 1, 2, 3, 4, 5, 6, 1.
- b. Setelah diberikan aba-aba, testis melakukan dribbling ke cones 2, 3, 4, 5, 6, 1.

**Area Bermain:**

Lapangan Sepak Bola

**Alat dan Fasilitas:**

Bola, Cones, dan Meteran

**Coaching Points:**

- a. Konsentrasi
- b. Reaksi
- c. Kecepatan
- d. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

**PEMBAHASAN**

Pada model 1, 2, 3 dan 4 dengan pergerakan mudah dengan intensitas yang mudah dilakukan sebanyak 5 set dalam 1 setnya dilakukan sebanyak 5 kali dengan durasi istirahat 1 menit pada setiap setnya. Pada model 5 dan 6 dengan pergerakan sederhana dengan intensitas yang rendah dilakukan sebanyak 3 set dalam 1 setnya dilakukan sebanyak 3 kali dengan durasi istirahat 1 menit pada setiap setnya.

Pada model 7,8,9 dan 10 dengan pergerakan cukup rumit atau intensitasnya

tinggi dilakukan sebanyak 3 set dalam 1 setnya dilakukan sebanyak 3 kali dengan durasi istirahat 1 menit pada setiap setnya. Pada model 11,12,13,14 dan 15 dengan pergerakan sedikit rumit atau intensitasnya yang sedang dilakukan sebanyak 3 set dalam 1 setnya dilakukan sebanyak 4 kali dengan durasi istirahat 1 menit.

**Pertanyaan**

1. Apakah karya yang dilakukan hasil karya sendiri?
2. Apakah model sesuai dengan karakteristik umur?
3. Apakah beban latihan sesuai dengan karakteristik umur?
4. Apakah latihan model sesuai karakteristik?
5. Layak/Tidak?

**Gambar Data Hasil Uji Validator**

no	nama model	validator 1					validator 2					validator 3					Hasil	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	Model 1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	60,00
2	Model 2	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	66,67	
3	Model 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100,00	
4	Model 4	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	66,67	
5	Model 5	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	60,00	
6	Model 6	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	73,33	
7	Model 7	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	13,33	
8	Model 8	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	46,67	
9	Model 9	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	53,33	
10	Model 10	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	40,00	
11	Model 11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6,67	
12	Model 12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	80,00	
13	Model 13	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	20,00	
14	Model 14	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	33,33	
15	Model 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	86,67	
16	Model 16	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	60,00	
17	Model 17	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	53,33	
18	Model 18	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	66,67	
19	Model 19	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	26,67	
20	Model 20	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	73,33	
21	Model 21	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,67	
22	Model 22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
23	Model 23	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	13,33	
24	Model 24	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	26,67	
25	Model 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	73,33	
26	Model 26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6,67	
27	Model 27	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	80,00	
28	Model 28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	13,33	
29	Model 29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
30	Model 30	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6,67	

### Detail Perancangan

Perancangan model latihan dribbling untuk usia 10-12 dilakukan dengan memperhatikan kebutuhan perkembangan motorik, Teknik dasar sepak bola, dan aspek psikologis anak. Model ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola, kecepatan, serta kelincahan anak dalam situasi permainan nyata berikut tabel hasil pretes dan post tes:

NO	NAMA	PRE TEST	POST TEST
1	Arka	16.87	14.74
2	Lutfi	13.11	11.45
3	Popo	15.66	13.11
4	Aftar	16.55	14.16
5	Atir	12.79	11.05
6	Wildan	16.95	14.83
7	Galuh	14.43	13.69
8	Fatih	13.59	11.77
9	Zaki	14.30	13.55
10	Naimar	14.07	12.30
11	Dzaki	13.45	12.26
12	Raka	16.07	13.23
13	Dika	12.89	10.04
14	Faras	13.84	11.24
15	Riski	14.45	12.15

### Data Statistika

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		14.6013	12.7047
Std. Deviation		1.45222	1.30040
Variance		2.109	1.691
Minimum		12.79	11.04
Maximum		16.95	14.83
Sum		219.02	190.57

### Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.208	15	.080	.901	15	.099
Posttest	.156	15	.200*	.931	15	.279

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel di atas harga signifikan dari kelompok pre test dan post test sebesar 0,190 dan 0,306. Karena harga signifikan lebih

besar dari 0,05 (Sig> 0,05), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

### Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.154	1	28	.698
	Based on Median	.038	1	28	.847
	Based on Median and with adjusted df	.038	1	27.442	.847
	Based on trimmed mean	.124	1	28	.727

Kesimpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

### Uji Test

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Paired Differences	1.896	.63124	.16299	1.5471	2.246	11.63	14	.000
Pretest - Posttest	67			0	24	7		

Keterangan: (1) Jika nilai sig, (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil vertikal jump pada data pretest dan post-test. (2) Jika nilai sig, (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan post-test. (3) Diketahui bahwa nilai sig, (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata pada hasil pretest dan post-test.

### KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil

penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 16.95 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan *dribbling* yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau post test untuk mengetahui efektifitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 14.83, jadi model latihan *dribbling* sepak bola ini efektif untuk mengembangkan latihan *dribbling* SSB. (2) Dengan model latihan *dribbling* olahraga sepak bola untuk usia 10-12 dapat berlatih *dribbling* secara efektif dan efisien.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aufik, M. S. (2019). Meningkatkan teknik dasar *dribbling* sepakbola melalui modifikasi permainan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Suryakencana, 8(1).
- Atiq, A. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEHNIK DASAR DRIBBLING SEPAK BOLA BERBASIS BERMAIN. Jurnal Lokomotor, 1 (1).
- Azandi, F., Al Munawar, A., & Sagala, R. S. (2023). Model Latihan Teknik *Dribbling* Dan *Passing* Untuk Atlet Sepak Bola. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 3(2), 146-153.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Jurnal Patriot, 2(3), 769-781.
- Huda, S. (2023, October). Perencanaan Ulang Sistem Drainase Bawah Permukaan Lapangan Sepak Bola Stadion Letjen H. Sudirman Kabupaten Bojonegoro. In Seminar Nasional Teknik Sipil (Vol. 1, No. 1, pp. 219-233).
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 4(1), 1-14.
- Mohammad, H. (2015). Pengembangan model latihan *dribbling* kombinasi *passing* dan *shooting* pada Klub Sepak Bola Mastra Kecamatan Gumukmas Kabupaten Jember.
- Munandar, H. (2017). Model Latihan *Smash Sepaktakraw* Berbasis *Stand Ball* Untuk Atlet Dki. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(2), 120-134.
- Kurniawan, R., Agung, A. G., & Tegeh, I. M. (2017). Pengembangan video pembelajaran teknik dasar sepak bola dengan konsep *Quantum Learning*. Jurnal Edutech Undiksha, 5(2), 179-188.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. Jurnal Keolahragaan, 3(2), 178-193.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 11(02), 140-
- Taruki, A. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan Menggunakan *Dempel Bantterhadap* Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Nanga Mahap (Doctoral Dissertation, Ikip Pgrri Pontianak).
- Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2014). Model penelitian pengembangan. Yogyakarta: Graha Ilmu, 88, 90-92.