

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA UNTUK MAHASISWA PENJASKESREK UNDHARI

Maldin Ahmad Burhan

Email : [chimex.ahmad@gmail.com](mailto:chimex.ahmad@gmail.com)

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dharmas Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan latihan *dribbling* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa Penjaskesrek UNDHARI. Di samping itu penelitian ini juga bertujuan untuk menghasilkan bahan ajar bagi dosen Penjaskesrek UNDHARI. Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan bentuk latihan baru yang efektif dalam pelaksanaan sepak bola. Penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan *Research and Development* dari Borg dan Gall. Lokasi penelitian ini adalah di lapangan sepak bola UNDHARI, Kabupaten Dharmasraya, Provinsi Sumatera Barat. Instrumen yang dalam penelitian ini adalah angket, kuisioner, serta instrument tes teknik dasar sepak bola, yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan (2) evaluasi ahli (3) ujicoba kelompok kecil) dan (4) ujicoba utama. Berdasarkan hasil ujicoba yang dilakukan terhadap 8 model latihan teknik dasar sepak bola yang sudah di validasi oleh ahli, penggunaan keseluruhan model latihan pada pengembangan ini dapat dikategorikan **valid** serta cocok sebagai panduan latihan teknik dasar sepak bola bagi mahasiswa Penjaskesrek UNDHARI.

**Kata Kunci:** *Pengembangan, Latihan, , Sepak Bola*

### ABSTRACT

*This study is a research on the development of exercises which aim to improve the skills of the students of Penjaskesrek UNDHARI. Besides, this research also aims to produce teaching materials for the lecturers of Penjaskesrek UNDHARI. In general, the purpose of this study is to produce a new form of training that is effective in the implementation of soccer. This development research uses the Research and Development development model from Borg and Gall. The location of this research is at UNDHARI soccer field, Dharmasraya Regency, West Sumatra Province. The instruments of this study were questionnaires, questionnaires, and basic football technical test instruments, which used to collect data at the stage: (1) needs analysis (2) expert evaluation (3) small group trials); and (4) main trials. Based on the results of trials conducted on 8 basic technique training models of soccer that have been validated by experts, the use of the entire training model in this development can be categorized as valid and suitable as a guide to training basic techniques of soccer for students Healthcare UNDHARI.*

**Keywords :** *Development, Training, Football*

## Pendahuluan

Menjadi seorang pemain yang handal banyak hal yang perlu dipertimbangkan pada konsep latihan dalam meraih prestasi. Di samping pembinaan yang teratur, terarah dan berkelanjutan pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, yang dapat ditempuh melalui pendekatan yang ilmiah (Ricky et al., 2020). Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terikat satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. Dalam Undang –undang Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 yang berbunyi Sistem keolahragan nasional adalah keseluruhan aspek yang terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatih, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional (UU RI, 2005).

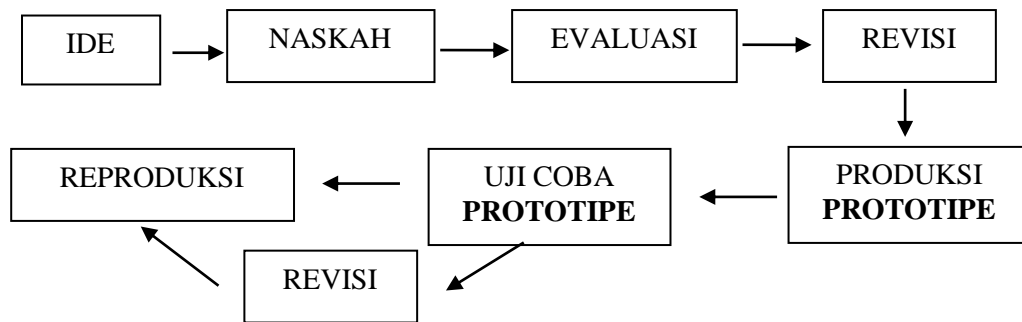
*Dribbling* dalam sepak bola membutuhkan energi yang banyak dan berbagai keterampilan, oleh karna itu dengan latihan yang teratur diharapkan seorang pemain dapat menguasai bermacam komponen kondisi fisik seperti kelincahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan daya tahan (Nasution & Suharjana, 2015). Seorang atlet yang berprestasi harus didukung oleh kemampuan yang dimiliki atlet tersebut di samping kekompakan sebuah tim supaya mencapai prestasi maksimal (Tarju & Wahidi, 2017). Teknik adalah kemampuan seorang pemain dalam membawa atau mengiring bola dalam menghadapi dan melewati lawan-lawannya (Siswandi & Sihombing, Santun, 2018). Dalam melakukan pemain dituntut mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Yulinar & Kurniawan, 2018). Banyak hal yang mempengaruhi kemampuan pemain sepak bola. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu pemain itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki pemain antara lain kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain seperti pelatih dan program latihan serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan (Handoko, 2018)

Apabila kemampuan men bola tidak bagus, maka hal ini akan berakibat fatal pada tim tersebut dan akan menimbulkan berbagai permasalahan yang dapat menghambat pencapaian prestasi pada tim tersebut (Marzuki & Soemardiawan, 2019). Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan pengembangan latihan *dribbling* sepak bola.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan *Research and Development* dari Borg dan Gall. langkah-langkah untuk mengembangkan meliputi Penelitian Pendahuluan, Analisis Kebutuhan, Rancangan Model, Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model, Implementasi Model, Teknik Analisis data (Raharjo, 2018). (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan) (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil) (3) Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi) (4) Melakukan uji lapangan permulaan (menggunakan 6-12 subyek) (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan) (6) Melakukan uji lapangan utama (dengan subyek. (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama). (8) Uji lapangan dengan subyek (9) Revisi produk akhir (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

Sedangkan untuk perancangan produk pengembangan model latihan sepak bola untuk mahasiswa Penjaskesrek UNDHARI dikutip dari Sadiman yang memiliki langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 1 Model Pengembangan dengan Flow Chart

Akhir dari pengembangan latihan adalah berupa bahan ajar, khususnya pembelajaran sepak bola pada materi pembelajaran teknik dasar sepak bola mahasiswa Penjaskesrek UNDHARI, sehingga dapat menjadi pegangan yang mempermudah dosen Penjaskesrek dalam proses pembelajaran (Ardianta & Hariadi, 2017)

### Hasil dan Pembahasan

#### Analisis Kebutuhan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan studi pendahuluan sebelumnya, hasil analisis yang dapat disimpulkan untuk menjadi kebutuhan :

- Dibutuhkan model latihan yang inovatif untuk pembelajaran keterampilan teknik dasar *dribbling* sepak bola.
- Dibutuhkan model latihan yang menyenangkan agar mahasiswa dapat terlibat secara aktif pada pembelajaran keterampilan teknik dasar *dribbling* sepak bola.
- Dibutuhkan beragam model-model permainan yang mengarah kepada latihan keterampilan teknik dasar *dribbling* sepak bola.

Berdasarkan kesimpulan hasil pengamatan dan studi pendahuluan tersebut maka selanjutnya dapat dikembangkan model-model latihan yang inovatif, menyenangkan dan efektif.

#### Tahap Perancangan

Pada Bulan Pertama peneliti melakukan persiapan penelitian yaitu 1) Menyusun kuisioner kebutuhan untuk mahasiswa 2) Menyusun Instrumen Evaluasi Ahli 3) Lembar Tes Teknik Dasar sepak bola . Kuisioner analisis kebutuhan nanti akan disebarakan kepada mahasiswa Penjaskesrek UNDHARI Selanjutnya dilakukan penyebaran analisis kebutuhan dan wawancara kepada dosen serta mahasiswa Penjaskesrek UNDHARI. Dari hasil analisis kebutuhan tersebut nantinya dapat diketahui seperti apa pembelajaran sepakbola yang ada di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Dharmas Indonesia . peneliti merancang model pembelajaran latihan sepak bola. Peneliti menvalidasi, evaluasi, serta revisi model pembelajaran teknik dasar sepak bola dari ahli yaitu 3 dosen dan 1 orang guru Penjaskesrek. Lalu melakukan penelitian langsung dengan mengimplementasikannya kepada mahasiswa, uji coba, menetapkan subjek, jenis data dan instrumen pengumpul data serta teknik analisis data.

Tabel 1 Hasil Pengujian

| No | Hal yang direvisi | Pelatih   |
|----|-------------------|---|
| 1  | Model 1           | Saat meg <i>dribbling</i> bola kecepatan di tingkatkan karena yang melakukan <i>dribbling</i> merupakan mahasiswa jadi harus lebih maksimalkan waktu. |
| 2  | Model 2           | Sangat efektif diberikan karena saat pelaksanaan banyak   |

|   |         |   |
|---|---------|---|
|   |         | mahasiswa yang merasa terpacu untuk menjatuhkan pancang kerucut tersebut.   |
| 3 | Model 3 | Sangat efektif diberikan karena saat pelaksanaan masiswa merasa terpacu untuk mengembalikan pancang kerucut tersebut dan membelajarkan mereka untuk lebih disiplin. |
| 4 | Model 4 | Dengan <i>mendribbling</i> bola lebih mengajarkan mereka bagaimana menjadi seorang pemimpin yang bertanggung jawab.   |
| 5 | Model 5 | Gunakanlah bola yang sesuai ukuran dewasa jangan menggunakan bola yang dipakai tingkat junior.  |
| 6 | Model 6 | Model ini sangat variatif dan membuat mahasiswa aktif bergerak.   |
| 7 | Model 7 | Sebaiknya jarak antara kelompok lebih diperhatikan karena bias rentan bertabrak dalam model ini.  |
| 8 | Model 8 | Model ini sangat variatif dan membuat mahasiswa menjadi kreatif.  |

**Tabel 2 Hasil Revisi Oleh Dosen Penjaskesrek**

| No | Hal yang direvisi | Dosen Penjaskesrek  |
|----|-------------------|---|
| 1  | Model 1           | lapangan disesuaikan tergantung pada apa yang dimiliki sekolah.   |
| 2  | Model 2           | Dalam model ini lebih diperhatikan kemampuan mahasiswa tersebut jangan dipaksa dibuat menjadi lebih santai jangan terburu-buru.     |
| 3  | Model 3           | Gerakan-gerakan pada model 3 terlihat variatif dan mahasiswa lebih terlihat menyenangi permainan ter.                               |
| 4  | Model 4           | Jarak antara mahasiswa dalam melakukannya lebih diperhatikan.   |
| 5  | Model 5           | Model ini sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran <i>mendribbling</i> bola karena membuat mereka belajar berpikir secara cermat. |
| 7  | Model 7           | Upayakan merata, dalam beberapa permainan agar tidak ada yang lupa akan aturan gerakan karena terlalu asyik bergerak.               |
| 8  | Model 8           | Sudah cocok diterapkan dalam pembelajaran <i>mendribbling</i> bola bagi mahasiswa.  |

**Tabel 3 Hasil Revisi Guru Penjasorkes**

| No | Hal yang direvisi | Guru Penjasorkes  |
|----|-------------------|---|
| 1  | Model 1           | Bisa diubah peraturannya agar masiswa setelah menggiring bola diinstruksikan kembali ke kelompok masing-masing agar mahasiswa lebih banyak aktif. |
| 2  | Model 2           | Pancang kerucutnya bisa diganti dengan tonggak.   |
| 3  | Model 3           | Harus memperhatikan keamanan saat mahasiswa melakukan gerakan <i>mendribbling</i> bola.   |
| 4  | Model 4           | Sudah cocok diterakan dalam pembelajaran menggiring bola dalam sepakbola bagi mahasiswa.  |
| 5  | Model 5           | Model 5 ini sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran menggiring bola dalam sepakbola bagi mahasiswa.  |
| 6  | Model 6           | Perhatikan cone tersebut serta jaraknya agar tidak mencederai mahasiswa.  |
| 7  | Model 7           | Jarak antara mahasiswa lebih diperhatikan.  |
| 8  | Model 8           | Model ini membuat mahasiswa lebih kreatif dan terampil.   |

Dari saran yang telah disampaikan oleh ahli pada tabel di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana sudah bagus tinggal lagi kecermatan peneliti dalam memodifikasi penggunaan prasarana yang bisa di pergunakan, agar tidak jauh dari ketetapan
2. Bentuk latihan sudah sesuai karakteristik mahasiswa. Berdasarkan ujicoba kelompok kecil, para ahli memberikan evaluasi kurang efektif untuk digunakan dalam pembelajaran *dribbling* bola, sehingga perlu dievaluasi oleh peneliti atau diganti dengan bentuk latihan yang persis mirip model tersebut.
3. Tingkat keamanan penggunaan alat dalam pembelajaran mengiring bola dengan pola pendekatan bermain untuk mahasiswa, menurut ahli sudah aman dan layak untuk digunakan..
4. Upayakan merata, dalam beberapa permainan agar tidak ada yang lupa akan aturan gerakan karena terlalu asyik bergerak
5. Penggunaan model ini dirasakan sudah efektif dalam membantu dosen maupun pelatih sepak bola untuk mencapai tujuan pembelajaran
6. Antusiasme mahasiswa sangat bagus dalam proses pelaksanaan latihan.

### **Model Final**

Setelah dinyatakan valid oleh ahli dan mengalami revisi tahap II, maka didapatkan pengembangan model latihan *dribbling* bola berikut ini :

#### **a. *Dribbling* Berguliran**

1. Tujuan :  
Meningkatkan keterampilan *dribbling* bola dengan mengembangkan kecepatan berpikir dan pemecahan masalah sambil membiarkan mahasiswa meniru temannya.
2. Peralatan dan persiapan  
1) Siapkan bola sesuai dengan jumlah anak, *cone* 5 buah perkelompok.  
2) Manfaatkan lapangan yang sudah disiapkan.
3. Langkah-langkah :  
Bagi mahasiswa dengan beberapa kelompok, mahasiswa pertama bola kearah mahasiswa yang kedua lalu menghentikan bola pas di depan mahasiswa kedua lalu mahasiswa kedua mengambil bola yang di bawa mahasiswa pertama dan memberikan kepada mahasiswa ketiga yang berdiri dibelakangnya secepat mungkin misalnya dengan memberikan dari atas kepala, samping kanan atau kiri setelah mahasiswa ketiga yang menerima bola dari mahasiswa ketiga mengembalikan bola tersebut ke tempat mahasiswa pertama semula. Lakukan aktivitas ini selama 4 – 5 menit.

#### **b. *Dribbling* Mejatuhkan *Cone***

1. Tujuan :  
Meningkatkan kemampuan anak dalam *dribbling* bola dengan kepala tegak dan menaikan denyut nadi anak agar siap mengikuti latihan.
2. Peralatan dan persiapan :  
Siapkan pancang *cone* sebanyak 10 buah Buatlah lapangan seperlunya dengan beberapa kelompok yang sudah dibagi.
3. Langkah-langkah :  
Instruksi : Bagilah mahasiswa menjadi dua kelompok kemudian intruksikan mahasiswa *dribbling* bola dalam lapangan dan berusaha menjatuhkan *cone* dengan bola sebanyak banyaknya .Lakukan aktivitas ini secara bergantian selama 1 -2 menit secara bergantian.

#### **c. *Dribbling* Menyusun *Cone***

1. Tujuan :  
Meningkatkan kemampuan anak dalam *dribbling* bola dengan kepala tegak dan menaikan denyut nadi anak agar siap mengikuti pelajaran penjas.

2. Peralatan dan persiapan :
  - 1) Siapkan pancang kerucut ataupun *cone* sebanyak 8 buah
  - 2) Buatlah lapangan seperlunya dengan beberapa kelompok yang sudah dibagi.
3. Langkah-langkah.

Instruksi : Para mahasiswa bola dalam area yang telah ditentukan, minta mendribbling bola dan meletakan *cone* ditanah. Lakukan aktivitas ini secara bergantian selama 1 -2 menit secara bergantian.

**d. Dribbling Meniru Gerakan**

1. Tujuan :

Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan dengan bola dalam *dribbling* bola.
2. Peralatan dan persiapan :
  - 1) Siapkan sebanyak jumlah anggota pada masing kelompok.
  - 2) Jarak antara mahasiswa lebih diperhitungkan sekitar 1-2 meter tiap mahasiswa dalam kelompok masing-masing
3. Langkah-langkah  

Instruksi : mahasiswa *dribbling* bola di lapangan, dalam perjalanan lompatlah dengan satu kaki, lompat kecil sambil *dribbling* bola. Mahasiswa pemimpin secara berputar. Lakukan aktivitas ini secara bergantian selama 2 -3 menit secara bergantian.

**e. Dribbling Hitungan**

1. Tujuan :

Meningkatkan kemampuan anak-anak dalam *dribbling* bola dalam area yang telah ditentukan sambil mengubah arah dan kecepatan.
2. Peralatan dan persiapan.
  - 1) Siakan jumlah anggota pada masing-masing kelompok.
  - 2) Bagi anak dalam kelompok misalnya berpasangan dan 3 orang dalam tiap kelompok.
  - 3) Buat jarak antara mahasiswa yang dalam tiap kelompok supaya terhindar dari benturan tiap mahasiswa saat *dribbling* bola.
3. Langkah-langkah
  - 1) Kelompok pertama yang mendapat kesempatan terlebih dahulu bola dalam area batas lapangan yang sudah di modifikasi.
  - 2) Mintalah para mahasiswa *dribbling* bola dalam area yang telah ditentukan tanpa bersentuhan dengan pemain lain, kemudian sebutkan sebuah soal matematika mereka dengan cepat harus menjawab soal tersebut dengan cara membentuk kelompok yang beranggotakan sejumlah pemain sesuai dengan jawaban soal tersebut. Misal, jika anda menyebutkan “2+2” maka mereka harus segera membentuk kelompok beranggotakan empat pemain, kelompok terakhir yang terbentuk. Lakukan aktivitas ini secara bergantian selama 3-4 menit

**f. Dribbling Cepat Cermat**

1. Tujuan :

Permainan ini meningkatkan kemampuan anak mengantisipasi bola lepas dan berlari cepat saat *dribbling* bola.
2. Peralatan dan persiapan.
  - 1) Siapkan masing-masing 1 bola untuk tiap kelompok.
  - 2) Buat area batas untuk melakukan gerakan *dribbling* bola dengan ditandai dengan *cone* supaya mahasiswa tidak berpencah.
  - 3) Bagi mahasiswa kedalam kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 5 orang.
  - 4) Buat jarak dalam tiap kelompok.
3. Langkah-langkah :
  - 1) Para mahasiswa *dribbling* bola dalam area yang telah ditentukan.

- 2) Dengan aba-aba setiap mahasiswa yang awalnya bola harus meninggalkan bolanya dan mencari bola baru, mahasiswa terakhir mendapat bola harus menerima hukuman ringan seperti menyentuh bola enam kali lalu kembali *dribbling* bola.

**g. *Dribbling* Gerak Tipu**

1. Tujuan :

Meningkatkan kemampuan anak dalam memecahkan masalah dengan melatih anak/mahasiswa dengan menciptakan gerakan baru dengan bola maupun gerak tubuh.

2. Peralatan dan persiapan :

- 1) Bagi mahasiswa dalam kelompok, masing kelompok berjumlah 5 orang.
- 2) Buat jarak antara mahasiswa.
- 3) Berikan tiap mahasiswa satu bola dalam setiap kelompok.

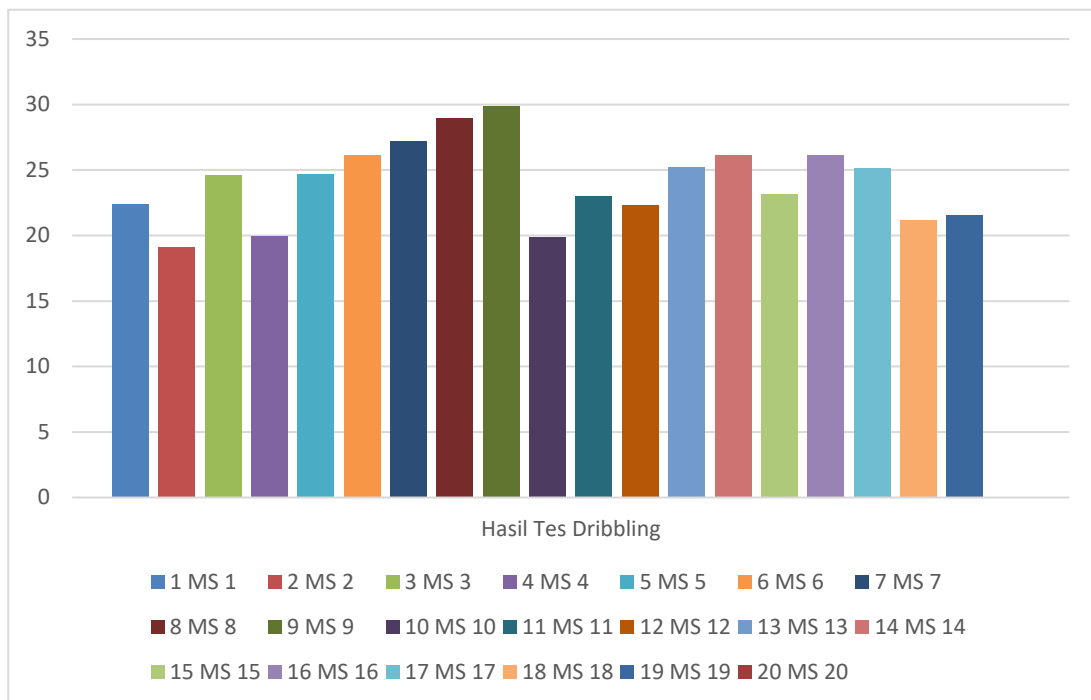
3. Langkah-langkah :

Kelompok pertama diberi kebebasan *dribbling* bola di area yang telah ditentukan dengan cara tipuan menggunakan tubuh atau bola sangat berguna bagi mahasiswa untuk melewati mahasiswa lain, tipuan tubuh adalah gerakan menipu menggunakan gerak tubuh sebelum *dribbling* bola, seperti seolah-olah bergerak kekanan lalu tiba-tiba ke kiri. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian selama 2-3 menit

**Hasil Pengujian Kelompok Besar**

**Tabel 4 Hasil Uji Coba Tes *Dribbling* Dengan Model Latihan Lama**

| No | Nama  | Hasil Tes |
|----|-------|-----------|
| 1  | MS 1  | 22,44     |
| 2  | MS 2  | 19,12     |
| 3  | MS 3  | 24,59     |
| 4  | MS 4  | 19,96     |
| 5  | MS 5  | 24,69     |
| 6  | MS 6  | 26,13     |
| 7  | MS 7  | 27,22     |
| 8  | MS 8  | 28,97     |
| 9  | MS 9  | 29,91     |
| 10 | MS 10 | 19,87     |
| 11 | MS 11 | 23,03     |
| 12 | MS 12 | 22,33     |
| 13 | MS 13 | 25,24     |
| 14 | MS 14 | 26,13     |
| 15 | MS 15 | 23,15     |
| 16 | MS 16 | 26,12     |
| 17 | MS 17 | 25,14     |
| 18 | MS 18 | 21,17     |
| 19 | MS 19 | 21,55     |
| 20 | MS 20 | 27,44     |

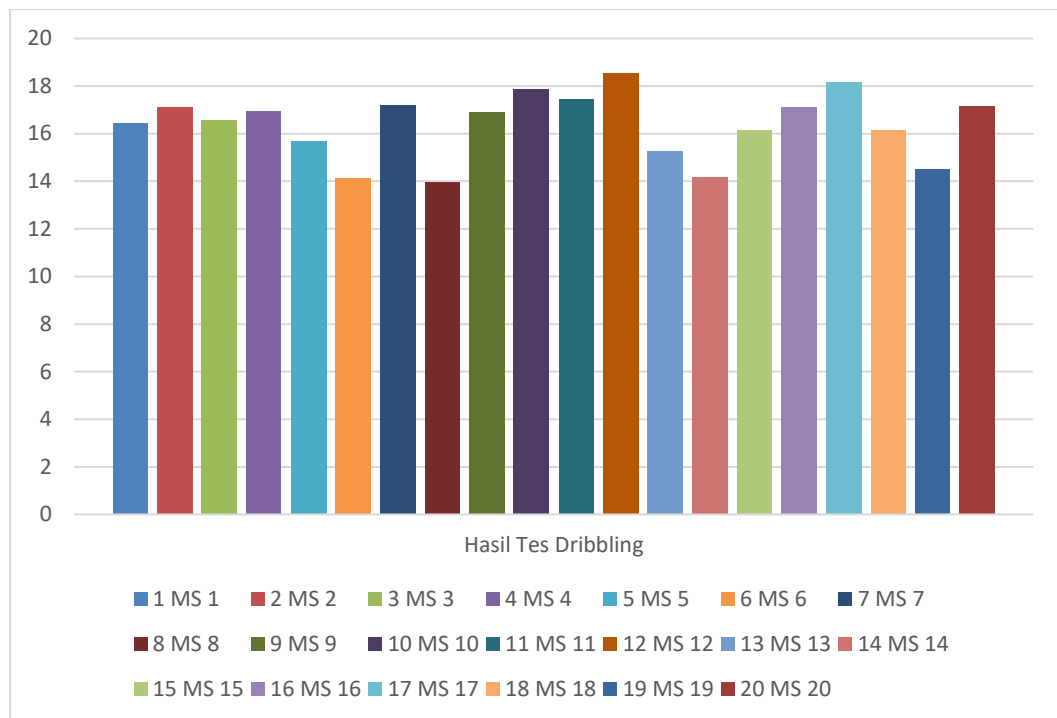


**Gambar 2. Diagram Batang Hasil Uji Coba Tes *Dribbling* Dengan Model Latihan Lama**

**Tabel 5 Hasil Uji Coba Tes *Dribbling* Dengan Model Latihan Baru**

| No | Nama  | Hasil Tes <i>Dribbling</i> |
|----|-------|----------------------------|
| 1  | MS 1  | 16,44                      |
| 2  | MS 2  | 17,12                      |
| 3  | MS 3  | 16,59                      |
| 4  | MS 4  | 16,96                      |
| 5  | MS 5  | 15,69                      |
| 6  | MS 6  | 14,13                      |
| 7  | MS 7  | 17,22                      |
| 8  | MS 8  | 13,97                      |
| 9  | MS 9  | 16,91                      |
| 10 | MS 10 | 17,87                      |
| 11 | MS 11 | 17,44                      |
| 12 | MS 12 | 18,54                      |
| 13 | MS 13 | 15,26                      |
| 14 | MS 14 | 14,18                      |
| 15 | MS 15 | 16,15                      |
| 16 | MS 16 | 17,12                      |
| 17 | MS 17 | 18,16                      |
| 18 | MS 18 | 16,16                      |
| 19 | MS 19 | 14,52                      |
| 20 | MS 20 | 17,14                      |

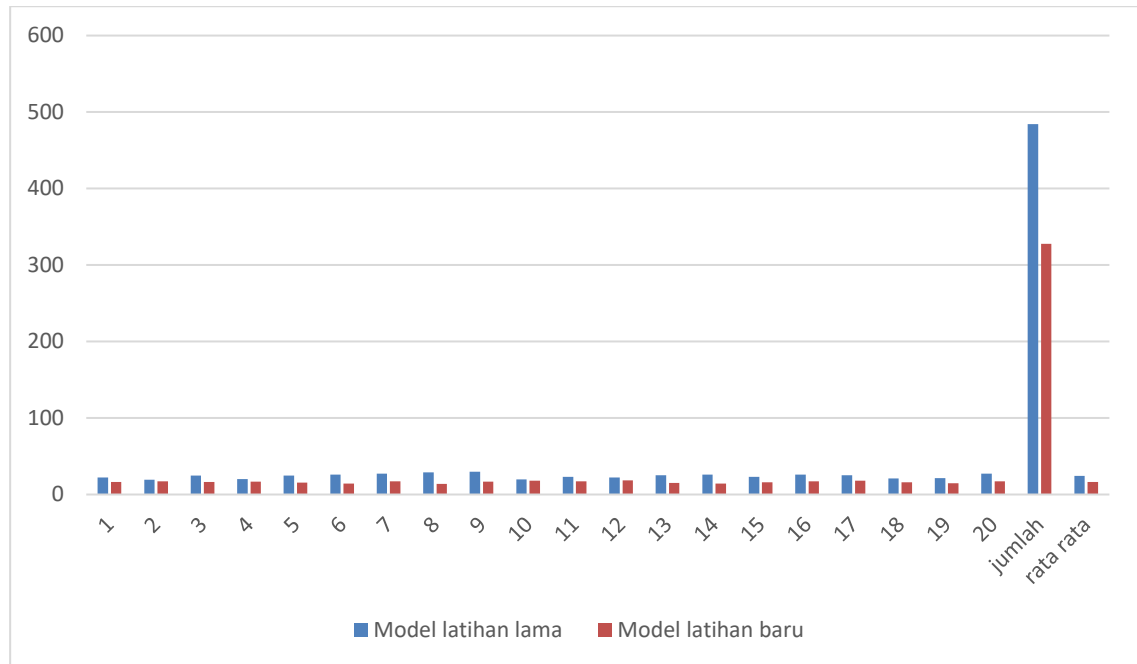




**Gambar 3 Diagram Batang Hasil Uji Coba Tes *Dribbling* Dengan Model Latihan Baru**

**Tabel 6. Perbandingan Hasil Uji Coba Tes *Dribbling* Dengan Model Latihan Lama Dan Baru**

| No        | Model latihan lama | Model latihan baru |
|-----------|--------------------|--------------------|
| 1         | 22,44              | 16,44              |
| 2         | 19,12              | 17,12              |
| 3         | 24,59              | 16,59              |
| 4         | 19,96              | 16,96              |
| 5         | 24,69              | 15,69              |
| 6         | 26,13              | 14,13              |
| 7         | 27,22              | 17,22              |
| 8         | 28,97              | 13,97              |
| 9         | 29,91              | 16,91              |
| 10        | 19,87              | 17,87              |
| 11        | 23,03              | 17,44              |
| 12        | 22,33              | 18,54              |
| 13        | 25,24              | 15,26              |
| 14        | 26,13              | 14,18              |
| 15        | 23,15              | 16,15              |
| 16        | 26,12              | 17,12              |
| 17        | 25,14              | 18,16              |
| 18        | 21,17              | 16,16              |
| 19        | 21,55              | 14,52              |
| 20        | 27,44              | 17,14              |
| jumlah    | 484,20             | 327,57             |
| rata rata | 24,21              | 16,37              |



**Gambar 4 Diagram Batang Perbandingan Hasil Uji Coba Tes *Dribbling***

Berdasarkan table uji coba dan diagram batang di atas dapat disimpulkan bahwa dengan model latihan yang baru waktu yang dicatat oleh dalam melakukan *dribbling* dengan jumlah 327,57 dan rata-rata 16,37 sedangkan dengan latihan model yang lama didapat jumlah waktu keseluruhan 484,20 dengan rata-rata 24,21.hal ini dapat terlihat dari optimalnya atau penggunaan waktu yang lebih sedikit saat pelaksanaan tes *dribbling* dilakukan setelah melaksanakan model latihan yang baru.

## PEMBAHASAN

Buku atau produk dihasilkan diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* mahasiswa Penjaskesrek UNDHARI. Model ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan mahasiswa dalam mengembangkan serta meningkatkan teknik dasar *dribbling* sepak bola.

Hasil ujicoba penggunaan model ini ternyata sesuai dengan yang diharapkan, artinya model ini sudah efektif untuk memenuhi kebutuhan akan model latihan *dribbling* untuk mahasiswa. Penjaskesrek UNDHARI adapun kelebihan dari produk ini :

1. Latihan ini sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran *mendribbling* bola karena membuat mahasiswa belajar berpikir secara cermat
2. konsep model latihan ini mampu diterapkan sesuai dengan tujuan dan hasil yang bagus . Siswa terlihat gembira dan antusias
3. Sangat efektif diberikan karena saat pelaksanaan banyak mahasiswa yang merasa terpacu untuk menjatuhkan pancang kerucut tersebut
4. Latihan dilakukan dari yang mudahterlebih dahulu sampai ke yang sulit
5. Tingkat kompetisinya tinggi sehingga membuat masiswa lebih bersemangat.

## Simpulan (Penutup)

Berdasarkan penelitian pengembangan yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan model pembelajaran menggiring bola dengan poal pendekatan bermain untuk pendidikan jasmani siswa dapat belajar secara efektif dan efisien.
2. Dengan model pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa lebih termotivasi serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianta, & Hariadi, I. (2017). Pengembangan Model Latihan *Passing* dan *Control* pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*.
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 64–80. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Marzuki, I., & Soemardiawan, S. (2019). Pengaruh Latihan *Dribbling With A Curving Line Trajectory* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Ps. Undikam Mataram Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4). <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.992>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Ricky, Z., Prananda, G., Triana, E., Education, R., Training, T., Faculty, E., ... Sumatra, W. (2020). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani DEVELOPMENT OF PLYOMETRIC EXERCISES IN LEARNING*. 4(2).
- Siswandi, E., & Sihombing, Santun, Y. D. (2018). Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan *Dribbling Zig – Zag* Permainan Futsal. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 173–178.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.35>
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan*.
- Yulinar, Y., & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *JURNAL SERAMBI ILMU*. <https://doi.org/10.32672/si.v30i2.754>