



Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Melalui Pendekatan Holistik

Reli Afri Zulmi^{1*}, Emral², Arsil³, Alex Aldha Yudhi⁴

¹²³⁴Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: reliafrizulmi@fik.unp.ac.id^{1*}, emral@fik.unp.ac.id², arsil@fik.unp.ac.id³,
alexaldhayudhi@fik.unp.ac.id⁴

Menerima: 15 Juli 2023; **Revisi:** 29 Oktober 2023; **Diterima:** 18 November 2023

 <https://doi.org/10.24036/MensSana.08022023.24>

Abstract

The problem of this research is that there is no soccer training model that combines elements of physical, mental, technical and tactical training or a holistic training model in West Sumatra. The aim of this research is to create a holistic soccer training model. Research Design is research development from Borg & Gall. The research subjects were SSB Alam Sakti U-14 soccer athletes and three soccer experts as assessors. Development of training models by testing the model with small and large group tests with test and retest, expert validity using a questionnaire instrument and testing the reliability of the tool with correlational r. The results of the expert assessment were 93%, 87% and 89% respectively in the "proper" category. The small group agility test results obtained a mean of 12.98 s standard deviation 1.8489 for the large group mean 13.14 s standard deviation of 2.1165 "had an increase". The stages of developing a holistic training model are looking for potential problems, data collection, product design, design validation, design revision, product trial, product revision, usage trial, and product revision, expert validation test obtained validity of 89.6% "Very Good" and reliability test small group 0.999 "High" and large group 0.997 "High".

Keywords: Model Development, Soccer and Holistic

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan, kegiatan olahraga harus disempatkan. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan dan kesegaran masyarakat.

Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain

cadangan. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Seperti yang dikatan Saputra (2016:2) dalam sepakbola tim yang berisikan masing-masing 11 pemain mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang dari lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut telah mencetak gol.

Sepakbola bertujuan untuk memperoleh kemenangan saat bertanding dengan cara mencetak goal sebanyak mungkin ke Gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan bola. Permainan sepakbola dilakukan dengannya menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan. Dalam permainan sepakbola 1 tim terdapat 11 orang pemain dengan durasi waktu 2 x 45 menit.

Sepakbola tidak bisa dilepaskan dari 4 unsur yaitu teknik, taktik, fisik dan mental, dikarenakan 4 unsur tersebut saling berkaitan satu dengan yang lain. teknik bagus harus didukung oleh fisik dan mental yang baik guna pemain bisa bermain secara maksimal.

Dalam Permainan sepakbola terdapat dua teknik dasar yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, adapun teknik dengan bola yaitu dribbling bola, passing, shooting, menahan dan mengontrol bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, tackling, rempel dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar yang paling dominan ialah passing dan dribbling. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain dengan baik. Dengan penguasaan teknik yang baik, pemain akan mudah menguasai permainan sehingga menciptakan peluang yang besar dan permainan yang bagus. Passing dalam sepakbola adalah memindahkan bola dari titik satu ke titik lainnya. Passing harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam sepakbola teknik dribbling memiliki tujuan, antara lain untuk memindahkan daerah permainan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka dan untuk memperlambat tempo permainan (Emral 2018:133)

Pelatih sepakbola dizaman sekarang dituntut untuk terus berinovasi untuk memberikan model latihan yang akan diberikan. Dikarenakan dengan banyaknya bentuk-bentuk model latihan yang diberikan, latihan tersebut akan berpengaruh besar terhadap peningkatan prestasi pemain.

Dalam situasi pada saat permainan sepakbola terjadi tiga momen pada saat bermain, yaitu menyerang, transisi, bertahan dan begitu pula sebaliknya. Pada saat dari bertahan ke transisi pemain lain harus mencari posisi secepat mungkin untuk mencari daerah yang kosong dan begitu pula dari transisi ke menyerang pemain harus mencari celah yang kosong sehingga terciptalah peluang untuk mencetak goal ke gawang lawan.

Untuk menciptakan latihan seperti permainan yang sesungguhnya di perlukan pendekatan latihan holistik. Dimana pendekatan latihan holistik adalah suatu metode latihan yang dilakukan secara menyeluruh atau pendekatan latihan yang tidak dipisah-pisahkan antara teknik, taktik, fisik dan mental. Dengan menggunakan metode ini para pemain dapat merasakan latihan teknik juga sekaligus latihan fisik, taktik dan mental, sehingga pemain merasakan permainan yang sesungguhnya. Padahal penekanan latihan kita pada teknik dan inilah yang dinamakan pendekatan yang holistik.

Di kabupaten Kerinci banyak terdapat sekolah sepakbola (SSB) yang giat melaksanakan pembinaan sepakbola. Salah satunya Sekolah Sepak Bola Alam Sakti yang bertempat di Kabupaten Kerinci Kec. Air Hanga Desa Kemantan adalah Sekolah Sepakbola yang berdiri pada tahun 2009 hingga sekarang. Sekolah Sepakbola Alam Sakti yang dilatih oleh Bapak Dartoni.

Adapun Latihan yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu sekali yaitu senin, kamis dan jum'at, dimana setiap latihan pelatih juga memberikan motivasi dan arahan setiap kali sesi latihan.

Dari hasil observasi peneliti lapangan, pelatih masih menerapkan pendekatan latihan secara terisolasi, dimana latihan yang dilakukan masih menggunakan pendekatan latihan secara terpisah, salah satunya passing berpasangan, latihan dribbling dengan menggunakan melewati rintangan dan dilihat dari setiap kali mereka latihan pelatih tidak melakukan pengembangan model latihan dalam teknik permainan sepakbola yaitu teknik dribbling dan passing belum secara holistik. Apabila dikaitkan dengan pembinaan PSSI, PSSI menerapkan bentuk latihan secara holistik bukan secara terisolasi ini terbanding terbalik dengan apa yang terjadi dilapangan.

Ketika dilihat para pemain saat bermain kelinciannya kurang, mereka masih kurang lincah untuk melewati pemain yang lain dan gerakan mereka lambat untuk mencari daerah yang kosong, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan sehingga pemain kesulitan mencetak goal.

Pada saat mereka dribbling dengan berusaha untuk melewati lawan, bola hilang dalam penguasaan pemain sehingga bola dirampas oleh lawan, sehingga pemain sulit menguasai permainan.

Apabila dilihat dari mereka bermain Taktik dan Mental mereka masih kurang, ketika pemain berhasil merampas bola untuk melakukan penyerangan, pemain kesulitan untuk melakukan teknik menyerang sehingga mereka sulit untuk mencetak goal dan apabila mereka sudah di posisi menyerang mereka kesulitan untuk melakukan pola menyerang, transisi dan bertahan. Ketika pemain berhadapan satu lawan satu pemain merasa kurang percaya diri untuk mengontrol bola dan kurang percaya

memberikan bola kepada temannya, sehingga permainan susah dikuasai

Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan tim dalam melakukan pertandingan adalah pendekatan latihan yang di gunakan oleh pelatih dalam pembinaan. Ada banyak pendekatan yang digunakan dalam meningkatkan kelincahan, dribbling, taktik dan mental. Salah satunya dengan pendekatan Holistik. pendekatan latihan holistik dimana dalam latihan tersebut dilakukan dengan secara menyeluruh (tidak terpisah). pendekatan latihan holistik dimana latihanya dilakukan tidak terpisah saat fokus latihan teknik, maka kita juga sekaligus latihan taktik, fisik dan mental. Dengan kata lain kita latihan sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Pengembangan Model Latihan Sepakbola Melalui Pendekatan Holistik Pada Pemain SSB Alam Sakti”.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*), Metode penelitian *Research and Development* adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan melalui pendekatan holistik, selain itu penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan yang terbaru dan efisien dengan menggunakan metode latihan pendekatan holistik yang mana diterapkan oleh PSSI.

Data yang didapatkan dilapangan yaitu dari hasil tes awal, setelah itu dilakukan pelaksanaan atau perlakuan kepada pemain dengan metode latihan holistik, setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan holistik selanjutnya dilakukan tes akhir untuk memperoleh data dari hasil perlakuan yang telah

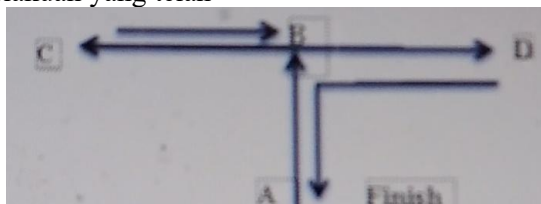
diberikan kepada pemain. Tempat penelitian ini bertempat di lapangan sepakbola didesa Kemantan. Secara rinci dalam pelaksanaan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Pretes, direncanakan dilaksanakan pada tanggal 23-30 september 2020 dengan diikuti oleh 20 orang.
2. Percobaan diberikan sebanyak 4 kali dengan pertemuan sebanyak 4 kali pada tanggal 1-7 september.
3. Tes akhir dilaksanakan pada tanggal 20-28 oktober 2020 dilapangan Desa Kemantan.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian (Arikunto dalam izhak 147:2016).

Pada usia 10 – 13 tahun model latihan yang harus dikembangkan adalah fase skill sepakbola dan pada usia 14 tahun fase latihan yang harus dikembangkan adalah fase pengembangan permainan sepakbola (cuplikan buku kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia, danuwindro dkk). Oleh sebab itu Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB alam sakti Usia 14 sebanyak 20 orang dan Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 pemain SSB Alam Sakti (*total sampling*).

Badriah (2009:42) “setelah menentukan variable yang terlibat, selanjutnya menentukan instrument sebagai alat ukur variabel penelitian, untuk memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya. Widiastuti (2005:130) Menyatakan “untuk mengukur atau untuk mengetahui tingkat kelincahan seorang atlet atau siswa dapat menggunakan T Test”. Maka dari itu instrument atau alat ukur dalam penelitian ini menggunakan T Test pada Gambar 1.



Gambar 1. T tes Instrumen Kelicahan

- Sasaran : Pemain SSB Alam Sakti.
 Tujuan : Mengukur Kelincahan.
 Pelaksanaan :
- Mengatur empat kerujut seperti yang gambar di atas.
 - Sampel berdiri di titik A pada aba-aba “ya”, sampel berlari Menuju titik B dengan menyentuhkan Tangan kanan pada kerujut B.
 - Kemudian atlit berlari kearah titik C dan menyentuhkan kerujut C dengan tangan kiri setelah itu berlari kearah D dan menyentuh dengan tangan kanan, kembali ketitik B dengan menyentuh dengan tangan kiri kemudian menuju garis finis atau titik A.

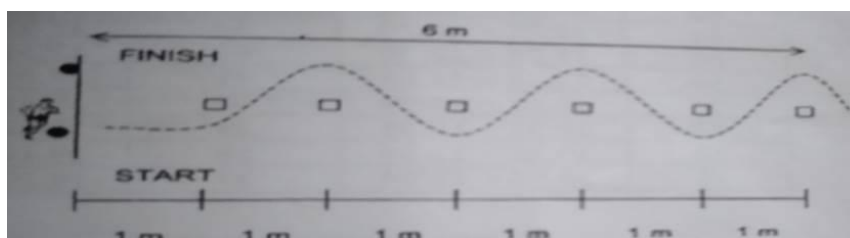
Pada pencatatan penilaian catatlah yang tertinggi yang dapat dicapai. Jika atlit melaksanakan tes yang melewati garis tidak sesuai ketentuan maka di ulang.

Tabel 1. Norma T Test

Keterangan	Males (seconds)
Sangat baik	<9.5
Baik	9.5 to 10.5
Sedang	10.5 to 11.5
Kurang	>11.5

Menurut Arsil (2010:127) menyatakan tes dribbling adalah tes menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah di tentukan.

Panjang lapangan adalah 6 meter dengan jarak antara satu rintangan berikutnya adalah 1 meter. Adapaun bentuk dari lapangan tes dribbling sebagai Gambar 2 berikut :



Gambar 2. Tes *Dribbling* sepakbola

Tabel 2. Norma T Score

NO	Klasifikasi T Score
1.	Baik Sekali ≥ 66
2.	Baik 53-65
3.	Sedang 41-52
4.	Kurang ≤ 40

Sesuai dengan jenis penelitian yang dikembangkan yakni penelitian pengembangan, maka tahapan-tahapan yang dilaksanakan akan disesuaikan dengan prosedur dalam penelitian pengembangan. Penelitian ini akan mengembangkan model latihan kemampuan dasar melalui pendekatan holistik, Tahapan atau langkah-langkah penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini sebagai berikut; 1) potensi masalah, 2) pengumpulan data, 3) disain produk, 4) validasi disain, 5) revisi disain, 6) uji coba produk, 7) revisi produk, 8) uji coba pemakaian, 9) revisi produk dan 10) produksi massal (Borg and Gall dalam Sugiyono, 2010:409).

Tahap 1 (Potensi dan Masalah), Potensi pada penelitian ini adalah pengembangan nmodel latihan melalui pendekatan holistik. Dari pengamatan yang dilakukan, terdapat beberapa kelemahan medel latihan yang dilakukan yang

telah ada yaitu 1) kurangnya pengetahuan pelatih tentang model latihan, 2) pelatih masih menggunakan bentuk latihan secara terisolasi (dipisah-pisah), 3) kurang efektifnya model latihan yang diberikan sesuai perkembangan ilmu dan teknologi saat ini.

Tahap 2 (Pengumpulan Data) Data dalam tahapan ini adalah data yang berupa informasi yang didapat dipergunakan sebagai bahan perencanaan model latihan yang diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada. Dalam penelitian ini, data awal berdasarkan kajian literatur dan diskusi para pakar mengenai model latihan yang akan diberikan.

Tahap 3 (Design Produk), Berdasarkan kajian literatur dan diskusi dengan para ahli maka alat hasil pengembangan model latihan akan menggunakan pendekatan secara holistik Untuk meningkatkan kemampuan dasar sepakbola SSB Alam Sakti. Bentuk latihan dari desain produk awal yang diciptakan peneliti sebagai berikut :



Tabel 3. Model draf yang dibuat oleh peneliti Pada peningkatan kemampuan dribbling dengan menggunakan pendekatan latihan holistik.

Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Repetisi	interval	Volume
	Berdoa, Pemanasan, Jogging				20 menit
(Fokus)	4 v 4	10 menit	3 kali	5 menit	25 menit
Latihan	5 v 5 (2 netral)	15 menit	3 kali	3 menit	42 menit
Dribbling	4 v 6 (1 gawang)	20 menit	2 kali	2 menit	38 menit
	8 v 8.	25 menit	2 kali	5 menit	45 menit
	Colling down , berdoa				10 menit

Tabel 4. Model latihan peningkatan kemampuan kelincahan dengan menggunakan pendekatan latihan holistik.

Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Repetisi	Interval	volume
	Berdoa, Pemanasan, Jogging				20 menit
(Fokus)	5 v 5 (3 netral)	15 menit	2 kali	2 menit	28 menit
Latihan	6v6 (2 zona bebas)	20 menit	2 kali	2 menit	38 menit
Kelincahan	5 v 5 (3 tim)	15 menit	2 kali	2 menit	39 menit
	8 v 8	15 menit	2 kali	2 menit	39 menit
	Colling down , berdoa				10 menit

Tabel 5. Model latihan peningkatan kemampuan taktik dengan menggunakan pendekatan holistik

Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Repetisi	Interval	Volume
	Berdoa, Pemanasan, Jogging				20 Menit
	6 v 6	15 menit	2 kali	1 menit	28 menit
(Fokus)	7 v 7 (2 pemain zona bebas)	20 menit	2 kali	2 menit	38 menit
Latihan	5 v 5 (1 gawang)	15 menit	3 kali	5 menit	40 menit
Taktik	11 v 11 (zona bebas sebagai pengumpan)	30 menit	2 kali	5 menit	55 menit
	10 v 10	15 menit	3 kali	5 menit	40 menit
	Colling down , berdoa				10 menit

Tabel 6. Model latihan peningkatan kemampuan mental dengan menggunakan pendekatan latihan holistik

Latihan	Bentuk Latihan	Waktu	Repetisi	Interval	Volume
	Berdoa, Pemanasan, Jogging				20 Menit
	6 v 6	20 menit	2 kali	5 menit	35 menit
(Fokus)	3 v 3	10 menit	4 kali	2 menit	38 menit
Latihan	6 v 6 (2 pemian diluar garis)	15 menit	3 kali	2 menit	43 menit
Mental	7 v 10	30 menit	2 kali	2 menit	53 menit
	7 v 7	15 menit	3 kali	2 menit	43 menit
	Colling down , berdoa				10 menit

Model Latihan Dribbling 4 V 4

a. Waktu : 10 menit.

b. Repetisi

c. Interval

: pengulangan dilakukan 3 kali.

: 5 menit.

d. Organisasi

- 1) Jumlah pemain 8 orang dibagi 2 tim.
- 2) Lapangan bolakaki berukuran 40 x 20M.
- 3) Pemain berjumlah 8 orang di bagi menjadi 2 tim.

4) Rompi 8, dengan 2 warna.

5) Cone 2 buah



Gambar 3. Model latihan *dribbling* 4 v 4.

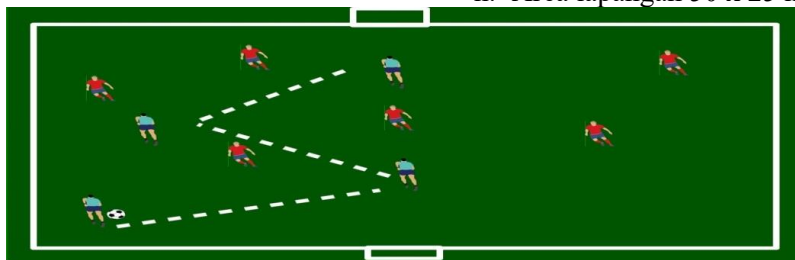
1. Main 4 V 4

- a. Pemain A melakukan passing kepada temannya, pemain yang menerima bola tidak boleh langsung melakukan passing, mereka harus melakukan sentuhan kepada bola terlebih dahulu, setelah itu boleh melakukan passing. pada saat berusaha melewati pemain B dengan cara mendribbling melewati pemain B, dan begitu pula sebaliknya.
- b. Pemain yang akan menerima bola, harus mencari posisi secepat mungkin untuk menerima passing dari temannya.

c. Sasaran dalam latihan ini adalah cone yang berada di ujung lapangan dengan cara melakukan passing kepada cone tersebut, bila cone jatuh atau terkena, bola kembali di mainkan.

2. Main 4 v 6 (1 gawang)

- a. Waktu : 20 menit.
- b. Repetisi : 2 kali.
- c. Interval : 2 menit.
- d. Volume : 38 menit.
- e. Organisasi
- f. Bagi 2 tim dengan 1 tim 4 orang pemain dan 5 orang pemain.
- g. Buat 1 gawang.
- h. Area lapangan 50 x 25 meter.



Gambar 4. Model latihan *dribbling* 4 v 6 (1 gawang)

3. Main 4 V 6

- a. Pemain A melakukan passing kepada temannya, pemain yang menerima bola tidak boleh langsung melakukan passing, mereka harus melakukan sentuhan kepada bola terlebih dahulu, setelah itu boleh melakukan passing. pada saat berusaha melewati pemain B dengan cara mendribbling melewati pemain B, dan begitu pula sebaliknya.
- b. Pemain yang akan menerima bola, harus mencari posisi secepat mungkin untuk menerima passing dari temannya.
- c. Sasaran dalam latihan ini adalah memasukkan bola pada gawang kecil

4. Main 8 v 8

- a. Waktu : 25 menit.
- b. Repetisi : 2 kali.
- c. Interval : 5 menit.
- d. Volume : 45 menit.
- e. Organisasi
- f. Bagi 2 pemain menjadi 2 tim. Masing – masing tim memiliki 8 orang pemain.
- g. Lapangan bolakaki box to box (dari penalty area ke penalty area).
- h. Sebarkan cone secara acak sebanyak 10 buah.



Gambar 5. Model latihan *dribbling* 8 v 8.

Pelaksanaan

- Permianan dilakukan dari garis tengah.
- Pemain berusaha untuk mencetak goal.
- Pemain tidak boleh menyentuh cone, melangkahi, tetapi pemain harus melewatinya, baik saat dribbling dan mencari posisi yang kosong.
- Pemain tidak boleh mengenai cone saat mau passing kepada temannya. Jika terkena cone bola harus diberikan kepada pemain lawan.
- Pemain hanya boleh mencetak goal dari dalam area penjaga gawang, tidak diperkenankan untuk melakukan passing dari are luar penjaga gawang dan begitu pula sebaliknya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Validitas berasal dari kata validity yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2011), validitas menunjukan keadaan yang sebenarnya dan mengacu pada kesesuaian antara konstruk, atau cara seorang peneliti mengkonseptualisasikan ide dalam dafinisi konseptual dan suatu ukuran.

Selain itu validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan bahwa variabel yang diukur memang benar-benar variabel yang hendak diteliti oleh peneliti (Cooper dan Schindler, dalam Zulganef, 2006). Sedangkan menurut Sugiharto dan Sitinjak (2006), validitas berhubungan dengan suatu peubah mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas dalam penelitian menyatakan derajat ketepatan alat

ukur penelitian terhadap isi sebenarnya yang diukur.

Cara mengukur validitas dengan mendefinisikan secara operasional konsep yang akan diukur sampai tersusun alat ukur dalam bentuk kuesioner yang diberikan kepada para pakar dan ahli dibidang sepak bola dan evaluasi tes pengukuran olahraga. Kemudian hasil yang telah didapat dipersentasikan sesuai dengan norma katagori kelayakannya.

Ahli sepakbola yang menjadi validator pada penelitian pengembangan ini adalah Drs. Robert Beliau merupakan salah seorang pelatih sepak bola SSB Junior Kerinci selain itu peneliti juga melibatkan Bapak Dartoni yang juga sebagai pelatih sekaligus praktisi sepak bola Kab. Kerinci dan Adhe Saputra, S.Pd yang merupakan praktisi dan pelatih sepak bola Kab. Kerinci, Validasi ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan dan menjelaskan model latihan yang telah ditetapkan disertai instrument penilaian berupa angket

1. Penilaian dari Ahli sepak bola Pertama Drs. Robert

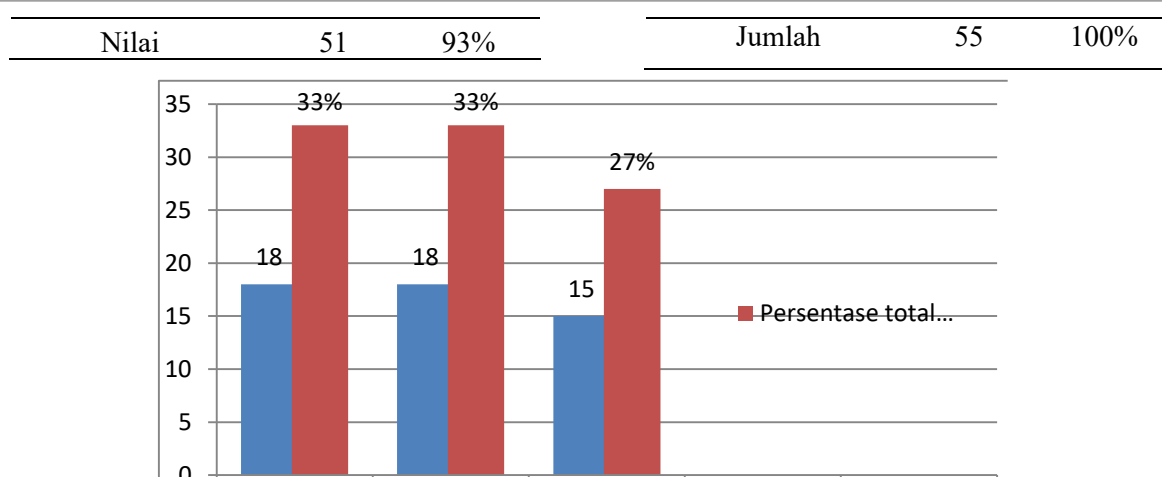
Berdasarkan penilaian dari Drs. Robert dengan menggunakan angket penilaian maka dapat di representasikan hasil penilaian dengan tabel dibawah ini.

Tabel 6. Skor Angket Validasi Model Latihan Holistik Oleh Ahli Sepak Bola

No	Aspek	Skor	F. Relatif
1	Kesesuaian	18	33%
2	Kemudahan	18	33%
3	Kepraktisan	15	27%

Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Melalui Pendekatan Holistik

Reli Afri Zulmi^{1*}, Emral², Arsil³, Alex Aldha Yudhi⁴



Gambar 6. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Sepak Bola Pertama

Pada kotak masukan dan saran yang sudah disediakan ahli sepak bola maka Drs. Robert memberikan masukan “ Pada metode latihan holistik dalam sepak bola atau metode gabungan latihan maka ada baiknya apabila dijabarkan jenis-jenis latihan secara khusus selain jenis latihan umum berupa latihan teknik taktik dan mental tersebut”

Tabel 7. Persentase Hasil Penilaian Oleh Ahli Sepak Bola

No	Ahli	f	N	(%)	Kategori Kelayakan
1	Pakar Sepak Bola	51	55	93%	Sangat Baik/ Layak

Berdasarkan tabel di atas, ahli sepak bola berpendapat bahwa bentuk latihan holistik yang dikembangkan peneliti ini akan sudah dapat digunakan dengan baik namun memiliki beberapa revisi dalam Komponen latihan, hasil

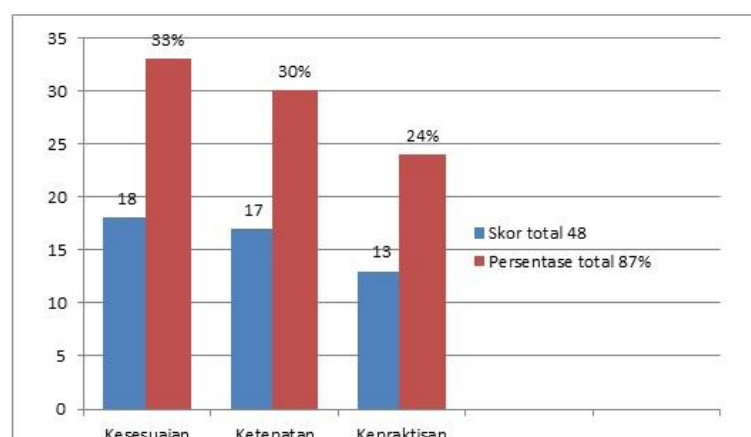
uji validitas ahli sepak bola didapat presentase 86% maka dapat diartikan memiliki kategori “Layak”

2. Penilaian dari Ahli sepak bola Pertama Dartoni

Berdasarkan penilaian dari Bapak Dartoni dengan menggunakan angket penilaian maka dapat di tampilkan hasil penilaian dengan tabel dibawah ini.

Tabel 8. Skor Angket Validasi Oleh Ahli Sepak Bola Kedua

No	Aspek	Skor	F. Relatif
1	Kesesuaian	18	33%
2	Ketepatan	17	30%
3	Kepraktisan	13	24%
	Nilai	48	87%
	Jumlah	55	100%



Gambar 7. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Sepak Bola Kedua

Pada kotak masukan dan saran yang sudah disediakan ahli Sepak Bola maka Bapak

Dartoni memberikan masukan “buat latihan secara lebih diperinci satu persatu, seperti

latihan teknik dribling kaki bagian luar dan kaki bagian dalam dan lain-lain”

Tabel 9. Persentase Hasil Penilaian Alat Oleh Ahli Sepak bola Kedua

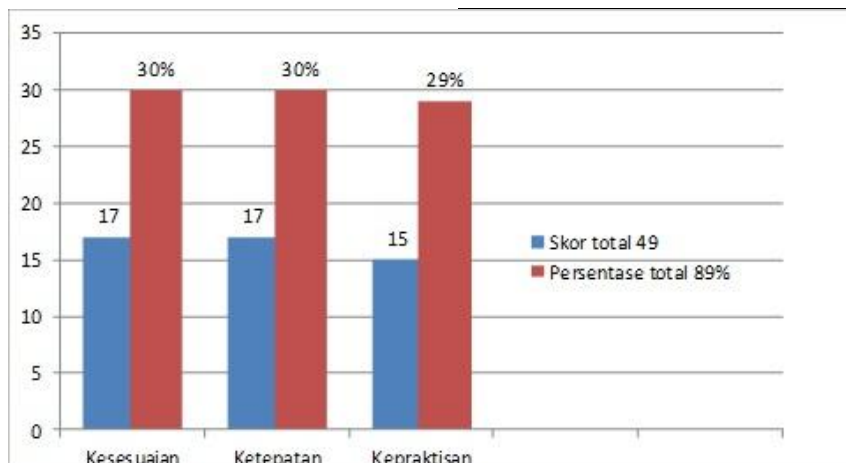
No	Ahli	f	N	(%)	Kategori Kelayakan
1	Pakar sepakbola	48	55	87%	Sangat Baik/Layak

3. Penilaian dari Ahli Sepak Bola Ketiga Bapak Adhe Saputra, M.Pd

Berdasarkan penilaian dari Bapak Adhe Saputra, M.Pd dengan menggunakan angket penilaian maka dapat di tampilkan hasil penilaian dengan tabel dibawah ini.

Tabel 10. Skor Angket Validasi Oleh Ahli Sepak Bola Ketiga

No	Aspek	Skor	F. Relatif
1	Kesesuaian	17	30%
2	Ketepatan	17	30%
3	Kepraktisan	15	29%
	Nilai Jumlah	49	89%



Gambar 8. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Sepak Bola Ketiga

Pada kotak masukan dan saran yang sudah disediakan ahli Sepak Bola maka Adhe Saputra, S.Pd memberikan masukan “ Lebih BaikLagi jika disertai modifikasi komponen latihan yang digabungkan”

Tabel 11. Persentase Hasil Penilaian Alat Oleh Ahli Sepak bola Ketiga

No	Ahli	f	N	(%)	Kategori Kelayakan
1	Pakar sepakbola	49	55	89%	Sangat Baik/Layak

Data Uji Kelompok Kecil

Tabel 12. Data Kelompok Kecil

No	Nama	Kelincahan 1	Kelincahan 2
1	Ebil Putra	11.5	10.7
2	Gendis	12.1	12.1
3	Aziz Pratama	12.5	11.6
4	Rolan	12.3	11.8
5	Bimbing	13.8	13.5
6	Doren Wiranata	12.1	11.9
7	Dilang Zaldi	10.2	9.7
8	Depal Eka Putra	14.6	13.4
9	M.Alwi	10.1	9.5
10	Yoris	9.5	9.8

$$r = \frac{\sum XY}{\sqrt{[\sum X^2][\sum Y^2]}} = \frac{1373,52}{\sqrt{[1432,51][1318,5]}}$$

$$r = \frac{1373,52}{\sqrt{1888764,435}}$$

$$r = \frac{1373,52}{1374,32}$$

$$r = 0.999$$

Dari hasil r 0.999 tersebut maka dapat dikatakan berkorelasi tinggi dan signifikan.

Tabel 13. Norma Reabilitas	
R	Interpreasi
0	Tidak Berkorelasi
0,01-0,20	Sangat rendah
0,21-0,40	Rendah
0,41-0,60	Agak Rendah
0,61-0,80	Cukup
0,81-0,99	Tinggi
1	Sangat Tinggi

Data Uji Kelompok Besar

Tabel 13. Data Kelompok Besar

No	Nama	Kelincahan 1	Kelincahan 2
1	Ebil Putra	11.5	10.7
2	Gendis	12.1	12.1
3	Aziz Pratama	12.5	11.6
4	Rolan	12.3	11.8
5	Bimbing	13.8	13.5
6	Doren Wiranata	12.1	11.9
7	Dilang Zaldi	10.2	9.7
8	Depal Eka Putra	14.6	13.4
9	M.Alwi	10.1	9.5
10	Yoris	9.5	9.8
11	Yora Anduska	14.1	13.5
12	Azizan Razak	12.8	11.2
13	Al Hadit	13.2	12.7
14	Bambang Tria	11.6	11.8
15	Regi Putra	10.5	12.3
16	Rondi Pelsi	13.9	12.9
17	Robel	13.7	13.2
18	Ardan Ditiya	10.4	10.4
19	Septian	10.5	11.8
20	Edwin	10.1	12.6

$$r = \frac{\sum XY}{\sqrt{[\sum X^2][\sum Y^2]}} = \frac{286037}{\sqrt{[2915,53][2824,82]}}$$

$$r = \frac{286037}{\sqrt{8235847}} = \frac{286037}{286981}$$

$$r = 0.99$$

Dari hasil r 0.99 tersebut maka dapat dikatakan berkorelasi tinggi dan signifikan.

Pembahasan

Model yang dihasilkan adalah bentuk latihan Holistik berdasarkan analisis dari teori-teori serta kebutuhan untuk latihan sepak bola yang menggunakan beberapa komponen latihan

yang digabungkan menjadi satu dalam sebuah sesi latihan.

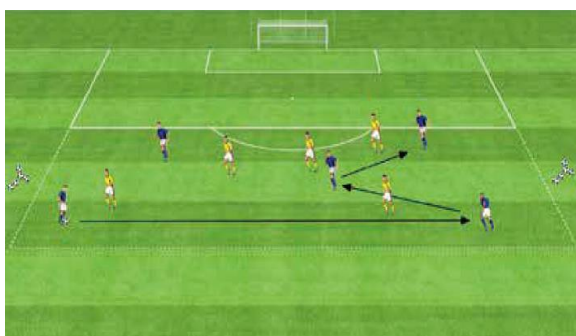
Bentuk Latihan yang dikembangkan adalah latihan fisik berupa kelincahan yang dilakukan dengan melakukan dribling mendekat dan menjauh seperti pada gambar 9.



Gambar 9. Gerakan Dribling Menjauh dan Mendekati Lawan

Setelah itu latihan mental yang dilakukan dengan memberikan teman tim sebagai lawan berlatih yang bertugas merebut bola pada saat pemain ditugaskan menggiring bola kearah gawang lawan.

Latihan selanjutnya adalah latihan taktik yang digunakan adalah latihan pasing berskema yang dilakukan dengan kolaborasi bersama teman tim yang ditugaskan untuk berlatih mengoper bola kepada teman dengan membentuk pola tertentu seperti Gambar 10.



Gambar 10. Pola Latihan Taktik

Latihan teknik adalah latihan yang disesuaikan dengan bentuk latihan holistik yang tergabung dalam satu kesatuan sesi latihan, misal ketika atlet dilatih melakukan latihan mengoper bola dengan membentuk pola tertentu maka teknik mengoper tersebut adalah bentuk latihan teknik yang di modifikasi dengan menyesuaikan dengan situasi pertandingan dengan penjagaan oleh lawan yang berusaha merebut bola.

Keunggulan Model Latihan

Kelebihan model latihan holistik antara lain adalah :

1. Model latihan ini dapat mengintegrasikan seluruh unsur latihan menjadi satu bentuk latihan
2. Atlet yang berlatih dapat memahami keseluruhan unsur latihan yang diterapkan dalam satu kali sesi latihan
3. Dalam penerapannya latihan holistik dengan memodifikasi bentuk latihan dalam satu pertandingan akan membuat atlet mudah memahami unsur unsur latihan

Kelemahan Model

Kelemahan model latihan holistik ini antara lain adalah:

1. Model ini masih tergolong baru dan jarang digunakan sehingga pengetahuan tentang model ini masih sedikit
2. Kurangnya modifikasi unsur latihan dalam satu pertandingan yang menyulitkan dalam penyusunan model latihan yang menyebabkan atlet hanya memiliki beberapa bentuk latihan saja yang include keseluruhan unsur latihan dalam satu sesi

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menghasilkan sebuah model latihan holistik, namun dalam pelaksanaan dan hasil dari penelitian tersebut ada beberapa keterbatasan antara lain:

1. pengujian validitas hanya sebatas uji validitas ahli
2. Reliabilitas hanya menggunakan unsur kondisifisik berupa kelincahan saja

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap data hasil penelitian yang telah dilakukan, mengenai pengembangan model latihan holistik diperoleh kesimpulan bahwa model latihan holistik memiliki validitas dengan tingkat validitas ahli rata-rata 86% sehingga dapat dikatakan “layak” dengan tingkat reliabilitas pada uji coba kelompok kecil sebesar 0.997 dan pada uji coba kelompok besar sebesar 0.998 dengan kategori “Tinggi” sehingga dikatakan tingkat reliabilitas model yang dilakukan pada uji coba kelompok besar dan kelompok kecil memiliki kategori reliabilitas “Tinggi” dan model latihan memiliki beberapa keunggulan terutama dalam efektifitas model latihan sehingga pengembangan model latihan holistik ini sangat dianjurkan dan disarankan dalam proses latihan agar dapat meningkatkan kreativitas bermain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Alek. A. Y. (2020). The Development of Transition Training Model Based on Fundamental Football Skills at PPLP Sumatera Barat. *Journal of Advances In Social Science, Education And Humanities Research, Volume 464*.
- Alek. A. Y. Surohmat. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik

- Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 59-64
- Alek. A. Y, Yongki. G. (2019). Effect of Small Sided Game Exercises on Passing Skills of Students of SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373-386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Arsil, Komani. A. (2017). The Learning Result Of Football Basic Technique Skill. The 1st Yogyakarta *International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science 2017*.
- Arsil, Sepriadi, Mulia. D. A. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*. Volume 5 No 2, Edisi September 2018
- Arwih, M.Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu keolahragaan*. Vol.18 (1), Januari – Juni 2019: 63 – 71.
- Aziz, I. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- A. Muzzaffar, A. Baskoro, SF. (2018). *Sepakbola*. Jambi: Salim Media Indonesia.
- Bordonau. J. L. D, Vellanueva. J. A. M. (2018). *Tactical Periodization, A Proven Succesful Training Model*.
- Didik. Z. S. dkk. (2018). *Pelatihan kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Emral. (2018). *Sepak Bola Dasar*. Padang: Sukabbina Press.
- Emral. (2019). Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Persatuan Sepak Bola Koto Kandis (PSKD). *Joural Stamina*. Volume 2, Nomor 3, Juli 2019 stamina.ppj.unp.ac.id.
- Emral. Ikbar. D. M, Zarwan, Erizal. N (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 2. No 2 Februari 2019.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok ; Kencana.
- Fahrizal. M. A. H. (2016). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggirng bola pada pemain sepakbola Gpd sidoarjo U-15. *Jurnal Kesehatan olahraga*. Vol 06 No. 2 edisi oktober 2016 halm 92-102
- Harsono. (2016). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hendryanto, F. (2016). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvnisional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Rokania*. Vol 1 No 1 (2016)
- Mikail. K Dan Suharjana. (2019). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Anak Usia 10-12 Tahun Disekolah Sepakbola. *JORPRES (Jurnal*



Olahraga Prestasi), Vol 15 (1),
2019, 14-27.

Putranto. D Dan Andriadi. (2019).
Pengembangan Model Latihan
Passing ADE Sepakbola. *Journal Of
Physical Education, Sport And
Recreation*, Vol 2 No 2 maret 2019.

Zulmi. A. R. (2018). *Pengaruh Latihan
Ladder Drill Terhadap Peningkatan
Kemampuan Kelincahan Pemain
SSB Bukit Tengah*. Jambi: FIK
UNJA. Skripsi