

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Khairuddin, 2017) Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara atau Pancasila. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Beberapa cabang olahraga profesional yang sudah berkembang pesat dewasa ini adalah futsal.

Menurut (Sudharto et al., 2020) Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet.

Menurut (Lumintuarso, 2013) mengatakan bahwa latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam

meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya. Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Menurut (Lhaksana, 2011) “futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi.

Menurut (Saputra & Yunus, 2019) Dribbling adalah memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Misalnya, menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar dan menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam adalah menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah sentuhlah bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola, tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola, pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.

Menurut (Aji, 2016) Dribbling menggunakan kaki bagian luar adalah menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar. Cara melakukannya adalah berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak di tekuk, letakkan bola di depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan, dorong bola ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar, usahakan kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola .

Dari hasil penelitian awal penerapan model latihan belum menerapkan prinsip efektif dan efisien. Model latihan yang dilakukan masih secara konvensional terutama pada saat melakukan pelatihan kemampuan dribbling jarang sekali dan hampir tidak pernah diberikan oleh pelatih, kemudian pelaksanaan metode latihan dribbling jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan dribbling beserta variasinya, sehingga ketika dalam permainan atau ketika melakukan pertandingan kerjasama tim serta pelaksanaan strategi bermain futsal belum berjalan dengan maksimal sehingga jarang memperoleh kemenangan, dan kemampuan individu serta tim tidak pernah mengalami peningkatan, hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dari permainan sepakbola belum dicapai. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti berkesimpulan bahwa dirasa perlu untuk mengembangkan model latihan dribbling dalam permainan futsal.

Rumusan masalah dari penelitian ini, yakni pengembangan model latihan dribbling pada atlet usia 8-12 tahun. Tujuan penelitian meliputi beberapa hal dengan tujuan menjawab permasalahan yang ada yang sesuai penelitian ini dengan cara mengembangkan model latihan dribbling pada atlet usia 8-12 tahun. Dan juga manfaat penelitian pengembangan model latihan dribbling pada atlet usia 8-12 tahun diantaranya sebagai berikut. 1) pemain futsal untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam bermain futsal; 2) pelatih sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan latihan dribbling yang mengakomodasi juga latihan kecepatan dan kelincahan, sehingga pelatih akan lebih mudah untuk menerapkan model-model latihan yang dibutuhkan dan untuk peneliti lain dapat mengembangkan menjadi penelitian ini yang lebih baik dan sempurna, dan juga dapat digunakan sebagai acuan referensi dalam penelitian yang terkait.

A. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengembangan Model Latihan Dribbling Pada Atlet Usia 8-13 Tahun”.
- b. Metode ini menggunakan metode *Research and Development* yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam latihan.
- c. Subjek penelitian ini dikhususkan pada atlet usia 8-13 tahun.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah melalui pengembangan model latihan ini dapat meningkatkan hasil latihan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun?”

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah melalui pengembangan model latihan ini dapat meningkatkan hasil latihan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun”

4. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh dengan penggunaan Pengembangan Model Latihan Dribbling Pada Atlet Usia 8-13 Tahun sebagai berikut :

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kekreatifan dalam proses latihan.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam menyampaikan materi latihan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun .

3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun untuk dirinya sendiri

4. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi yang bersangkutan dalam pengembangan atlet untuk meningkatkan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun

5. Spesifikasi Produk

Produk yang akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

- a. Hasil produk dalam penelitian ini berupa pengembangan model latihan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun.
- b. Pengembangan model latihan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun ini memiliki tujuan dapat meningkatkan hasil latihan.
- c. Pengembangan model latihan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun memuat 10 variasi latihan dribbling.
- d. Pengembangan model latihan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun ini menggunakan media kerucut sebagai alat bantu latihan.

BAB II **TINJAUAN TEORITIS**

A. Hakikat Kepelatihan

1. Hakikat Latihan

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis dan anak latih. Idealnya, seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Sebab dalam proses berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan.

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut: “Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.”

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan matri/ isi latihannya tidak selalu sama di setiap peretmuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan.

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”.

Kesimpulannya adalah variasi latihan itu adalah suatu materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan

A. **B. Hakikat Futsal**

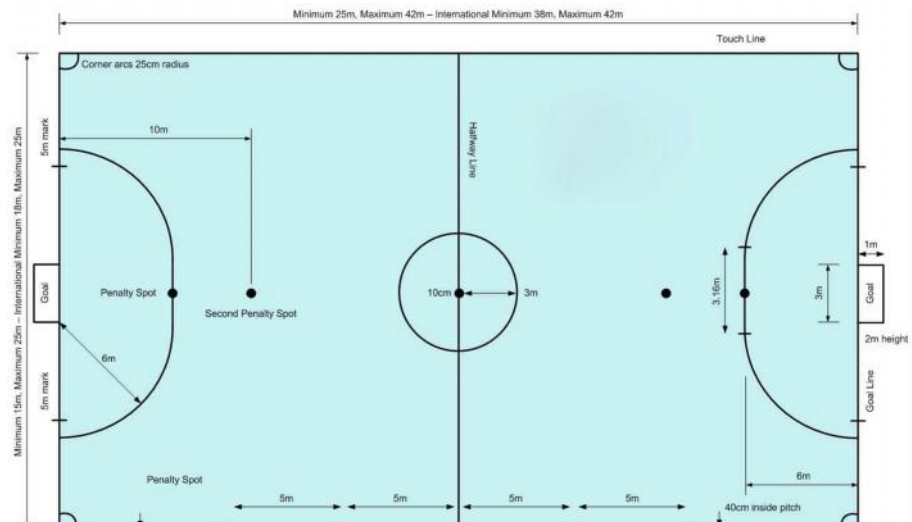
1. **Pengertian Futsal**

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan adalah lapangan dan lamanya waktu dalam permainan. Futsal adalah singkatan dari futbol (sepakbola) dan sala (ruangan) dari bahasa spanyol atau Futebol dari bahasa portugal atau brasil futsal dan salon dari bahasa Prancis” (Tenang 2008). Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan” (Lhaksana 2011).

Menurut Justinus Lhaksamana (2011), “futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Menurut Marhaendro (2009), futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepak bola tetapi hanya lima pemain dimana dua tim memainkan dan memperebut bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik kecepatan menggiring/dribbling dan yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyas tanpa henti

berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan bentuk permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan dengan dimainkan lebih sederhana dibandingkan pada permainan sepakbola dengan memodifikasi bentuk lapangan dan peraturan permainan, sehingga permainan futsal cenderung lebih dinamis karena setiap pemain dituntut pergerakan yang cepat. Permainan futsal pada saat ini mengalami perkembangan yang begitu pesat, karena futsal menjadi satu diantara sekian banyak olahraga yang di gemari oleh seluruh penduduk di dunia. Oleh karena itu, saat ini futsal merupakan bagian aktivitas yang tidak terpisahkan dari masyarakat pada umumnya. Dalam permainan ini kebersamaan dan kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam mencapai tujuan tersebut.

Menurut A. Narti dari m Wirdan (2015), Futsal dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m. Batas daerah dalam lapangan futsal ditandai dengan garis sesuai peraturan dalam futsal. lapangan harus berbentuk persegi panjang. Panjang garis batas kanan dan kiri lapangan (touch line) harus lebih panjang dari garis gawang, dengan ukuran panjang minimal 25 m dan maksimal 42 m, sedangkan lebarnya minimal 15 m dan maksimal 25 m. Untuk lapangan dengan standar internasional berukuran 38-42 m untuk panjangnya dan 18-25 m untuk lebarnya.

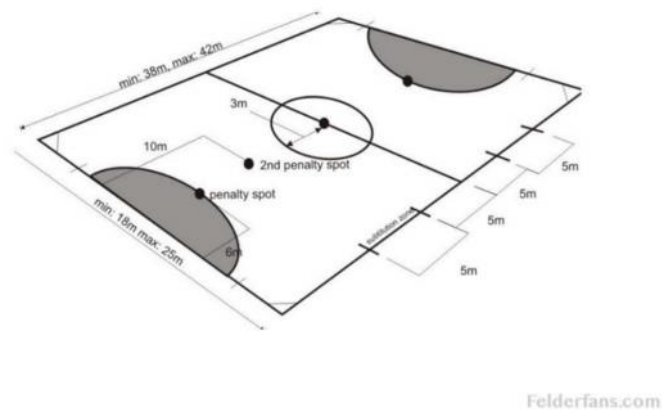


Gambar 2. 1

Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Futsal Standar FIFA

(sumber <https://felderfans.com/ukuran-lapangan-futsal>)

Lapangan ditandai dengan garis-garis yang melekat pada lapangan dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut dengan garis pembatas lapangan. Dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang. Semua garis mempunyai lebar 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua yang dibelah oleh garis tengah lapangan. Tanda/titik tengah ditandai dengan sebuah titik ditengah tengah garis tengah lapangan. Titik tengah dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 3 m.



Gambar 2.2 Ukuran Lapangan Futsal Standar FIFA

(sumber <https://felderfans.com/ukuran-lapangan-futsal/>)

Menurut A. Narti dalam Wirdan(2015) pertandingan futsal dilakukan dengan waktu 2X20 menit dengan jeda antar babak 5 menit dan menggunakan sistem waktu bersih. Setiap tim berhak untuk meminta waktu keluar (time out) setiap babakanya satu kali selama 1 menit. Pergantian dalam futsal bebas dan tidak menunggu dan lapor wasit terlebih dahulu saat akan melakukan pergantian pemain, cukup di area pergantian

Dari berbagai pendapat peneliti tersebut maka dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, satu tim terdiri dari lima pemain, permainan dilakukan dalam dua babak dengan waktu 2 x 20 menit. Permainan futsal lebih kurang merupakan permainan yang mengandalkan kecepatan. Kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang

relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.(Matitaputty, 2019 .

Teknik dasar futsal merupakan bagian gerak pada olahraga futsal yang paling sederhana atau paling rendah tingkat kesulitannya yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menurut Justinus dalam Baskoroaji (2016), diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar mengumpan lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (dribbling), dan teknik dasar menembak bola (shooting). Untuk bisa bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan teknik/skill dasar yang baik, tidak hanya menendang bola tapi juga diperlukan kecepatan mengubah arah saat dengan bola serta keahlian dalam menguasai dan mengontrol bola. Sedangkan M. Asriady dalam Wirdan (2015). Teknik dasar futsal merupakan kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan skill individu yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain teknik dasar futsal merupakan kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan skill individu yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain (Matitaputty, 2019

2. Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani

dalam melakukan permainan. Sukintaka, (1979:10) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya. Sedangkan menurut Koger (2007:13) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain. Dari dua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal maka harus melakukan aktifitas secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila seorang pemain sudah menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka akan lebih melancarkan permainan itu secara keseluruhan dan hasilnya akan memuaskan. Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana (2011:5) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik passing, control, chipping, dribbling dan shooting.(Susi, 2016).

a. Teknik Dasar Menahan Bola (Control)

Teknik dasar menahan bola (control), menurut Asmar (2008:64) tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk passing. Sedangkan Mielke (2007:29) mengemukakan bahwa saat melakukan trapping pemain menggunakan bagian yang sah (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. Trapping adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.(Susi, 2016).

b. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (Chipping)

Teknik dasar chipping dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan long pass kepada teman satu team. Lhaksana (2011:32) menjelaskan bahwa teknik chipping hampir sama teknik passing, perbedaannya terletak pada saat chipping bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola. Zola (2013) menjelaskan bahwa Keterampilan chipping sering dilakukan dalam permainan Futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu.(Susi, 2016).

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

Teknik dasar menggiring bola (dribbling) menurut Lhaksana (2011:30) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. cara melakukan dribbling menurut Asmar (2008:66) yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki (Susi, 2016).

d. Teknik Dasar Menembak (Shooting)

Teknik shooting yaitu terdangan keras kearah gawang Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke arah gawang. Menurut Tenang, (2008:84) teknik dasar shooting adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak goal. Teknik dasar shooting ini juga perlu diajarkan pada setiap Latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil

tembakan bola yang terarah ke arah gawang. Laksana (2011:34) menjelaskan teknik dasar shooting dapat dibagi menjadi dua, yaitu: shooting menggunakan punggung kaki dan shooting menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu” (Susi, 2016)

e. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Teknik dasar mengumpan (*passing*) menurut Laksana (2011:30) Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai, sedangkan menurut Mielke (2007:19) *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju. Selanjutnya dalam *american journal of sports science and medicine: 2014* menjelaskan *The passing action of futsal players was further explored by Travassos et al, who studied the effects of manipulating the number of action possibilities in a futsal passing task, to understand the representativeness of practice tasks designs.* Tindakan pemain futsal yang lebih dieksplorasi yang mempelajari efek manipulasi dalam suatu tindakan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju(Susi, 2016).

Pelatih merupakan orang yang paling bertanggungjawab penuh atas kemampuan anak didiknya. Baik dari mulai kemampuan teknik, taktik, mental sampai dengan kemampuan tingkat pemahaman anak didik terkait serba-serbi cabang olahraga yang sedang digeluti. Menurut Sukadiyanto (2002: 4), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi yang ada pada olahragawan dalam menggapai potensi yang maksimal dengan rentan waktu yang relatif cepat. Kemudian Budiwanto (2004: 6) juga mengatakan, pelatih adalah salah satu

sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan. Pelatih merupakan orang yang harus memahami tata cara kepelatihan yang baik dan benar, yakni dengan menguasai ilmu pelatihan atau teori metodologi kepelatihan yang dapat digunakan sebagai dasar melakukan kegiatan pelatihan (Djoko Pekik, 2002: 17). Oleh sebab itu, seorang pelatih harus memiliki bekal kemampuan untuk melatih. Karena pada dasarnya semua orang bisa menjadi pelatih, namun tidak semua orang mampu melatih. Beberapa komponen dasar yang harus dimiliki seorang pelatih antara lain yaitu mengetahui, mengerti, memahami dan mampu menjadi pelatih. Dalam sebuah pertandingan futsal tentunya diharapkan berlangsung dengan lancar, sportif dan tertib sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku. Sikap panitia penyelenggara yang disiplin, pemimpin atau wasit pertandingan yang tegas, adil, teliti dan tidak pandang bulu ataupun tidak berpihak terhadap salah satu tim juga penting dalam sebuah pertandingan. Selain peran pengadil lapangan, peran pemain dan pelatih dalam tingkat pemahamannya terhadap isi dari peraturan permainan futsal juga sangat berpengaruh jika menginginkan sebuah pertandingan yang sportif dan fairplay.

Bagaimanapun juga, tanggung jawab seorang pelatih terhadap anak didiknya juga perlu di pertimbangkan. Karena anak didik mendapatkan ilmu dan pelajaran dari seorang pelatih. Oleh karena itu seorang pelatih dituntut memiliki ilmu serta pemahaman yang baik terkait metode kepelatihan dan yang paling penting tentang peraturan permainan. Menurut Anas Sudijono (2001: 49), pemahaman (*comprehension*) merupakan kemampuan seseorang dalam memahami sesuatu setelah sesuatu tersebut dilihat dan diketahui melalui salah satu indera nya. Bloom juga mengutarakan bahwa pemahaman

memiliki tingkatan yang lebih tinggi ranah kognitifnya daripada tingkatan pertama yaitu pengetahuan (knowledge). Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan suatu kemampuan seseorang dalam memahami sesuatu dengan baik dan mampu menjabarkannya dari berbagai macam segi. Selain itu, pemahaman merupakan aspek yang sangat penting bagi seorang pelatih sebagai sebuah bekal dalam memberikan pelatihan terhadap anak didiknya. Seorang pelatih yang memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap cabang olahraganya serta didukung dengan cara penyampaiannya yang efektif kepada anak didiknya maka tidak menutup kemungkinan hal-hal yang dapat menghambat jalannya sebuah pertandingan futsal dari mulai kesalahan dan pelanggaran yang terjadi akan terminimalisir (Putro, 2020)

C. Hakekat Dribbling

1. Pengertian Dribbling

Dribbling adalah gerakan membawa bola menggunakan kaki untuk pergi ke area tim lawan. Mendribble atau menggiring bola dalam menjadi salah satu hal yang paling penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Dan untuk pemula, ada beberapa teknik dribbling futsal dasar yang harus dikuasai. Menggiring bola adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk membawa bola di daerah ruang gerak yang sempit, dimana pemain berada diantara para pemain lawan. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar futsal yang sangat penting sekali untuk dimiliki oleh seorang pemain, karena menggiring bola itu sendiri sering sekali dipergunakan oleh para pemain dalam melakukan serangan ke daerah gawang lawan. Seperti yang sering kita lihat di televisi aksi dari seorang pemain yang memiliki teknik menggiring bola terbaik saat ini yaitu Lionel Messi dan Christian Rolando, dimana menggiring bola begitu besar perannya didalam melakukan serangan. Seperti yang dikatakan (Que Supriadi, 2015) bahwa menggiring bola yang baik akan menyebabkan kehancuran pertahanan lawan.

Dribbling (menggiring bola) adalah teknik seni membawa atau menggiring bola yang membutuhkan keseimbangan dari penguasaan bola yang baik serta kepercayaan diri yang besar (Pamungkas Ngolo dan Abdul, 2018) . (Ken Jones Supriadi, 2015) menyatakan bahwa dribbling adalah mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang

cepat. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli diatas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian sehingga dapat diambil dari suatu kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah perlawanan lawan.

Menurut (Lawson Place Supriadi, 2015) bahwa menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari yang mana bola dalam kontrol atau tetap dalam penguasaan. Menurut (Soekatamsi Effendi dan Rhamadhansyah, 2017) menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki mendorong bola agar tergulir terus-menerus. Sedangkan menurut (Arma Effendi dan Rhamadhansyah, 2017) dribbling diartikan seni dalam menggunakan beberapa kaki yang menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus sambil berlari.

Dari beberapa definisi diatas disimpulkan bahwa teknik dasar menggiring bola sangat penting dalam permainan futsal, hal tersebut dikarenakan menggiring bola sangat dibutuhkan pada saat melakukan proses penyerangan yaitu menerobos penjagaan lawan dengan membuat peluang yang baik untuk memasukan bola ke dalam gawang sehingga tujuan dari pemain futsal memasukan bola kedalam gawang lawan terlaksana dengan baik. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka menggiring bola dapat dibedakan atas tiga jenis : (1) menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam (2) menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar dan (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung.

2. Tiga jenis menggiring bola

- a) Menggiring bola rendah untuk mengontrol dan menguasai bola terutama dalam upaya menerobos pertahanan lawan.
- b) Menggiring bola cepat untuk kecepatan.
- c) Menggiring bola campuran menurut kebutuhan dari cepat kerendah atau sebaliknya.

3. Petunjuk saat melakukan dribbling

- a. Kaki tidak kaku saat menyentuh bola
- b. Pandangan kedepan saat mendribble
- c. Latih kedua kaki kanan dan kiri secara bergantian sehingga setara kecepatan dan kekuatannya dalam menggiring bola

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sebagai acuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan Penelitian oleh Badral Elan Fauzan (2018) berjudul “Pengembangan Model Latihan Dribbling Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP NEGERI 3 PRINGSEWU”. Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian ahli sepakbola, pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 75,8 yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan : (1) Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2) Model latihan dribbling sepakbola ini dapat meningkatkan kemampuan dribbling siswa, (3) Sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang sepakbola.
2. Pengembangan Penelitian oleh M. Randi Eka Saputra (2019) berjudul “Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Atlet Usia 3-15 Tahun”. Penelitian yaitu mengembangkan 7 model latihan dribbling dalam teknik dasar sepakbola. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penel pengembangan. Prosedur pengembangan meliputi (1) analisis kebutu mengembangkan produk awal(3) tinjauan ahli atau evaluasi ahli (4) uji coba prod awal (kelompok kecil) (5) revisi produk awal berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil(6) uji coba lapangan (uji kelompok besar) (7) revisi produk akhir berdasarkan uji coba kelompok besar. Subyek uji coba yang digunakan adalah 10 peserta latihan untuk uji coba kelompok kecil, dan 30 atlet untuk uji coba kelompok besar pada atlet SSB Anoman FC Pakis. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang diberikan kepada atlet. Hasil dari penelitian d pengembangan ini adalah 7 variasi model latih

dribbling "Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa model latihan yang diberikan dapat memenuhi tujuan dari penelitian yaitu diharapkan bisa dijadikan referensi pelatih SSB, untuk meningkatkan kemampuan dribbling atlet SSB juga lebih bersemangat mengikuti latihan

3. Pengembangan Penelitian oleh Yulianto Dwi Saputro (2018) berjudul " Pengembangan, Model Latihan Kombinasi Dribbling and Shoott Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (SSB) UNIBRAW '82 MALANG". Penelitian pengembangan model kombinasi dribbling and shooting terdapat tahapan sebagai berikut: (1) penentuan ide-ide, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat suatu konsep; (2) penulisan naskah media (produk), didalamnya berisi sketsa model-model latihan shooting; (3) evaluasi produk, (4) rev produk I; (5) produk prototipe, dengan memberikan model latihan shooting ke kelompok kecil maupun kelompok besar; (6) uji coba prototipe; (7) revisi produk II; dan (8) reproduksi. Hasil penelitian ini adalah 10 model latihan kombinasi dribbling an shooting dalam permainan sepakbola, model latihan ini dapat diterapkan menambah variasi model latihan siswa sekolah sepakbola Unibraw "82 Malang sehingga kejenuhan siswa dalam latihan mampu teratasi dengan baik.
4. Pengembangan Penelitian oleh Irwansyah Siregar (2018) berjudul "Pengembangan Model Latihan Dribbli Bola Dengan Pendekatan Bermain". Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 model yang dikembangkan terdapat 8 model yang validitasnya cukup dan layak untuk digunakan setelah diverifikasi oleh pakar yaitu dosen pengampu mata kuliah sepakbola dasar dan lanjutan Unimed, pelatih sepakbola dan wasit sepakbola yang berlisensi dari PSSI Sumut. Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa: (1) model latihan dribbling bola melalui permainan meningkatkan gerak multilateral pada mahasiswa jurusan PKO FIK Unimed tahun 2015,

(2) model latihan dribbling ini lebih efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi mahasiswa jurusan PKO FIK Unimed tahun 2015 dalam mengikuti latihan sepakbola khusus

E. Kerangka Berfikir

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan teknik menggunakan alat/media dalam bentuk video. Media/alat yang terdapat pada model latihan ini dibuat dan dikembangkan berdasarkan permasalahan yang ada dikalangan atlet. Pembahasan tentang kerangka teoritik mempunyai gambaran besar ketercapaian target penelitian yang akan dibuat dimana sebagai dasar penguatan penelitian dimana pada penelitian ini memiliki kerangka berfikir.

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DRIBLING PADA ATLET USIA 8-13
TAHUN**

<p style="text-align: center;">Masalah</p> <p>Kondisi fisik yang terjadi dalam keterampilan bermain futsal bahwa masih minimnya pengetahuan melatih dribbling.</p>	<p style="text-align: center;">Tujuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Meningkatkan dribbling pada atlet usia 8-13 tahun. ● Menghasilkan produk dalam bentuk video pengembangan 	<p style="text-align: center;">Penggunaan Media/Alat</p> <p>Sebagai media baru dalam melakukan</p>
		<p style="text-align: center;">Dampak</p> <p>Menghilangkan kejenuhan</p>

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir

