

PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN MENYERANG DARI “SAYAP” KANAN DAN KIRI UNTUK PEMAIN SEPAKBOLA

Muhammad Rizqi Musyafa’

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammadmusyafa16060484117@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwido@unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu permasalahan yang kurang berkembang dalam proses pelatihan sekolah sepakbola khususnya dalam kelompok usia 15 sampai 17 tahun dari pengamatan peneliti para pelatih dikelompok ini belum bisa mengembangkan program latihan penyerangan khusus latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri, kecenderungan program latihan yang diberikan outodidak misalnya latihan *crossing*, *shooting* tanpa adanya variasi. **Tujuan:** penelitian pengembangan ini untuk mengetahui apakah ada perkembangan dari pengembangan program latihan menyerang dan mengetahui bentuk latihan penyerangan yang efektif dalam program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola. **Subjek:** Lingkup penelitian ini adalah berfokus pada pemain sepakbola berusia 15 sampai 17 tahun yang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola seperti *passing*, *shooting*, *control ball*, yang baik atau setara. Subjek ini berjumlah 20 pemain yang berada di SSB Bima Amora. **Metode :** pengambilan data diperoleh dari hasil diskusi dengan para ahli tentang produk program latihan yaitu Dosen ahli sepakbola dan pelatih sepakbola berlisensi D. Analisis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *software* yang digunakan untuk melihat video pada saat uji coba program latihan, yaitu *GOM Player*. **Hasil:** penelitian ini menghasilkan produk baru yaitu pengembangan program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk sepakbola. Produk ini sudah diujicobakan di SSB Bima Amora di Desa Hulaan Kec. Menganti, Kabupaten Gresik. ada 6 model variasi penyerangan dari “sayap” kanan dan kiri, 3 model penyerangan dilakukan mulai dari posisi tengah dan 3 dari sisi “sayap” kanan dan kiri. **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini dikatakan baik karena dari diskusi para ahli sepakbola mengatakan program latihan yang dibuat peneliti di susun secara struktur dengan baik. Pengembangan program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola sangat efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah sepakbola (SSB) kelompok usia 15 sampai 17 tahun memiliki kelebihan yaitu materi banyak variasi, tidak monoton, pembelajaran disajikan tidak otodidak sehingga mudah dilakukan atau dipraktikkan oleh siswa dengan antusias.

Kata Kunci: Program Latihan, Menyerang dari “sayap” kanan dan kiri, Sepakbola.

Abstract

One of the less developed problems in the training process of football school especially in the age group of 15 to 17 years from observations of researchers in this group has not been able to develop special assault training programs attacking from "wings" right and left, trend of training programs given Outodidak eg exercise crossing, shooting without any variation. Objectives: This development study to find out if there is any development of the development of an attacking exercise program and know the effective form of assault exercises in the exercise program attacking from the right and left "wings" for the football player. Subject: The scope of this study is focused on football players aged 15 to 17 who have skills in football playing techniques such as passing, shooting, control ball, which is good or equal. This subject amounted to 20 players at the SSB Bima Amora. Method: Data retrieval is obtained from the results of discussions with experts on the training program products are football expert lecturer and football coach D. Analysis of this research is done by using software that used to view video during the trial program, namely GOM Player. Results: This research resulted in a new product that is the development of an attacking exercise program from the right and left "wing" for football. This product has been tested in Bima Amora SSB in Hulaan Kec. Menganti, Gresik regency. There are 6 models of the assault variation of the right and left "wing", 3 models of the attack are carried out from the center position and 3 of the right and left "wing" sides. Conclusion: The results of this research are said to be good because from the discussion of the football experts say the training program that researchers made in SUSUSN well

structured. Development of exercise programs attacking from "wings" right and left for football players are very effective and in accordance with the characteristics of football school students (SSB) age group 15 to 17 years has an excess of material variation, not monotonous, learning is presented not self-taught so easy to do or practiced by the students enthusiastically.

Keywords: Training Program, attacking from the right and left "wings", Football

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Berolahraga dapat di mulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga yang sangat di gemari didunia adalah sepakbola, sebagian tidak menggemari atau tidak memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang olahraga sepakbola yang sangat banyak penggemarnya(Charlim, 2010: 2).

Menurut Febrianto (2017:2) Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dilaksanakan oleh 11 pemain salah satunya sebagai penjaga gawang. Sepakbola adalah olahraga yang sederhana yang di gemari banyak orang, sehingga banyak orang tua yang mendaftarkan anak-anaknya mulai usia dini untuk disekolahkan disekolah sepakbola yang bertujuan untuk masa depan. Olahraga ini merupakan olahraga dengan intensitas yang sangat tinggi yang memerlukan banyak tenaga (fisik dan teknik) dengan waktu selama 90 menit (2x45 menit).

Dalam perkembangannya permainan sepak bola dapat dilakukan di lapangan atau stadion (*indoor/outdoor*). Permainan sepakbola sangat disukai karena olahraga ini mudah untuk dilakukan dimana saja dengan biaya yang sangat murah yang dapat dimainkan anak usia dini, laki-laki dan wanita. Permainan tersebut membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya (menurut Luxbacher,2012:2).

Pada sepakbola modern sekarang ini banyak cara yang dikembangkan oleh para pelatih dengan berbagai metode latihan untuk mengurangi latihan yang monoton yang dapat mengakibatkan atlet bosan latihan. Saat ini permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat diminati oleh berbagai lapisan masyarakat. Olahraga permainan ini merupakan gabungan dari beberapa teknik individu dan tim yang menyatu dalam sebuah kerja sama keseluruhan"(Batty, 2003:1).

Pada dasarnya sepakbola adalah permainan sederhana Dan tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, mencetak gol dan meraih kemenangan adalah tujuan dari permainan ini. Permainan sepakbola merupakan serangkaian permainan dengan hasil akhir yang tidak terlalu tinggi yang menunjukkan bahwa untuk mencetak gol adalah suatu hal yang relatif sulit untuk dilakukan. Untuk mencetak gol sebuah tim haruslah menyerang secara efektif baik dari sisi "sayap" kanan atau kiri dan juga memiliki pemain yang bertugas untuk mencetak gol atau disebut juga striker. Tetapi tidak hanya striker yang bertugas untuk mencetak gol, pemain-pemain yang lain juga harus mempunyai kemampuan untuk menciptakan peluang bagi temannya atau bahkan mencetak gol juga bagi timnya (septian 2013:1).

Untuk bisa mencetak gol dalam sebuah permainan sepak bola, strategi penyerangan harus di lakukan secara efektif maka dibutuhkan kemampuan mengumpan (*passing*) dan menendang (*shooting*) dari pemain, tetapi lebih dominan menendang (*shooting*) yang di gunakan, khususnya penyerang (Muctar, 1992:5).

Menurut Harsono dalam jurnal Gilang (2018:1), menjelaskan bahwa latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

seorang pemain harus mempunyai kemampuan mengumpan dan menendang ke gawang lawan dengan mengkombinasikan unsur teknik-teknik *shooting*(haryono & yunus, 1991:19). Dalam penyerangan sepakbola prinsip *shooting* yang harus di perhatikan adalah kaki tumpu, kaki untuk menendang, gerakan badan dan pandangan mata. tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (jaya, 2008:62)

Seperti apa yang terjadi pada saat pertandingan sepakbola Liga Spanyol antara Barcelona melawan Valencia pada hari minggu, 15 September 2019. Dalam permainan, penyerangan banyak terjadi di sisi "sayap" pemain Barcelona maupun Valencia yang menghasilkan

beberapa Gol, yaitu dengan skor 5-2 kemenangan untuk tim Barcelona. Dimulai dari penyerangan dari Barcelona melalui sisi kiri pertahanan Valencia yang menghasilkan gol pertama yang dicetak oleh Ansu Fati . Gol kedua dicetak oleh Ivan Rakitic dimulai dari proses penyerangan melalui sisi kanan pertahanan Valencia menghasilkan Gol kedua. 2 Gol dari tim Barcelona melalui penyerangan dari sisi “sayap” kanan dan kiri. Yang mengakibatkan tim Barcelona menang pada waktu itu dengan skor 5-2. Dari apa yang saya lihat dari video pertandingan tersebut membuktikan bahwa menyerang dari “sayap” kanan dan kiri bisa menciptakan sebuah gol dengan mudah jika pola penyerangannya dilakukan dengan pola penyerangan yang baik.

Prinsip menyerang adalah pergerakan dasar individu atau bersama-sama untuk satu atau beberapa pemain yang bertujuan untuk mengkreasi peluang bagi penyerang (scheuneman, 2012: 23). Selama ini dalam latihan sepakbola di sebuah sekolah sepakbola (SSB) atau Club sepakbola sudah adanya program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri yang sudah diterapkan oleh pelatih untuk pemain sepakbola, Namun Pelatih hanya memberikan bentuk-bentuk latihan yang cenderung monoton, sedikitnya variasi-variasi pola penyerangan, program latihan tidak terkonsep dengan baik. Seperti berupa latihan finishing dalam bentuk *shooting*, *dribbling* lalu *shooting* ke gawang . Program latihan seharusnya dilakukan secara kontinu agar hasil latihan tersebut berhasil meningkatkan kualitas keterampilan pemain dalam menyerang dari “sayap” kanan dan kiri.

Strategi menyerang sangatlah penting bagi sebuah tim untuk melakukan sebuah penyerangan, menyerang dari sisi “sayap” kanan dan kiri bisa digunakan untuk membongkar pertahanan lawan yang cenderung taktiknya bertahan. Pada saat latihan pelatih harus mempunyai program latihan yang terkonsep dengan baik, karena program tersebut digunakan sebagai dasar atau pedoman selama melatih dilapangan, sehingga pelatih tidak memberikan latihan secara otodidak atau asal melatih (Darmawan et al., 2018: 30).

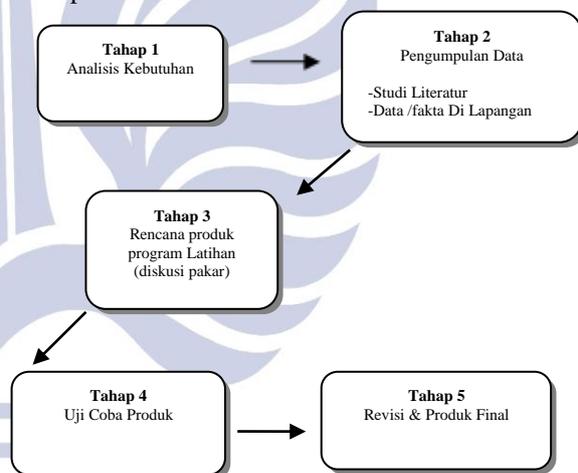
Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus menerus. Pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensive yang berkaitan dengan model sebelumnya , evaluasi atlet saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat. Walaupun prosesnya memakan waktu, waktu akan di gunakan dengan baik disebabkan oleh model latihan yang lebih baik, lebih mungkin untuk mencapai level penampilan yang lebih tinggi (Bompa 1987:50)

Strategi menyerang sangatlah penting bagi sebuah tim untuk melakukan sebuah penyerangan, menyerang dari sisi “sayap” kanan dan kiri bisa digunakan untuk membongkar pertahanan lawan yang

cenderung taktiknya bertahan. Pada saat latihan pelatih harus mempunyai program latihan yang terkonsep dengan baik, karena program tersebut digunakan sebagai dasar atau pedoman selama melatih dilapangan, sehingga pelatih tidak memberikan latihan secara otodidak atau asal melatih. Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti tertarik untuk meneliti pengembangan “Program latihan menyerang dari “ sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian pengembangan R&D (*Research and Development*). dikarenakan peneliti ingin menghasilkan produk baru yaitu pengembangan program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola. Desain penelitian pengembangan ini menggunakan desain prosedur pengembangan level 4 yang dapat menciptakan produk baru, membuat produk baru dan menguji keefektifan produk tersebut (sugiyono, 2012: 219).. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Bima Amora di Desa Hulaan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik.



Gambar.1 Desain Penelitian

Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola berusia 15 sampai 17 tahun yang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola seperti *passing*, *shooting*, *heading*, *control ball* yang baik atau setara dengan jumlah 20 pemain yang berada di SSB Bima Amora.. Penelitian dilakukan selama 12 minggu (3 bulan) untuk uji coba program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan melakukan diskusi dengan para ahli tentang produk program latihan yang dibuat oleh peneliti. Diskusi digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas dan apa saja yang harus di tanyakan (Moleong, 2005). para ahli

sepakbola di antaranya Dosen mata kuliah sepakbola (Dr.Achmad Widodo M.Kes.) dan para pelatih sepakbola SSB Bima Amora yang memiliki lisensi D.

Teknik analisa menggunakan teknik analisis deskriptif. analisis dilakukan dengan menggunakan *software* yang digunakan untuk melihat video pada saat ujicoba program latihan, misalnya seperti *GOM Player* yang memiliki fasilitas *slowmotion*, *capture*, dan *stop motion*. seringkali peneliti yang memiliki data kualitatif bingung

pada proses analisisnya, menurut arikunto (2006: 239) proses pengolahannya atau analisisnya sangat mudah dan dapat dinalar secara jelas, apapun jenis penelitiannya caranya dapat sama, yang berbeda adalah cara menginterpretasikannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi ini membahas tentang program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri yang diciptakan peneliti dan berdiskusi dengan Dosen Universitas negeri Surabaya ahli sepakbola yaitu Dr.Achmad Widodo, M.Kes dan pelatih SSB bima Amora yang berlisensi D pelatih kelompok usia dini. program latihan ini sudah dilakukan uji coba di SSB Bima Amora di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Program latihan tersebut dimulai tahap mudah menuju tahap sulit. SSB ini memiliki prestasi yang baik dalam mencetak atlet kelompok usia dini dan menjadi tempat rujukan mahasiswa UNESA untuk menuntut ilmu dalam program praktek lapangan cabang olahraga sepakbola.

Penyajian Bentuk Program Latihan

1. Model Program Latihan
 - a. Program Latihan 1

TAHAP I

Perpindahan Pemain :

- 1) A -> B
- 2) B -> A



SOP :

- Pemain dibagi 2 kelompok. Satu kelompok berada diposisi A dan B (lihat gambar).

- Posisi bola berada di pemain B dan siap memberi umpan ke sasaran.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Ada aba-aba “iya” pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan untuk melakukan umpan *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan finishing (*heading/shooting*).

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.

TAHAP II

Perpindahan pemain :

- 1) A -> B -> C
- 2) B -> C -> A
- 3) C -> A -> B



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 3 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B dan C (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain B dan ada aba-aba “iya” siap memberi umpan kepemain C.
- Pemain C melakukan *dribbling* 3-5 sentuhan untuk melakukan umpan *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Setelah pemain B melakukan *passing* ke pemain C, pemain A melakukan pergerakan menuju daerah sasaran *crossing* untuk melakukan finishing (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Pemain B melakukan pergerakan menyilang dibelakang pemain A untuk siap menerima bola *rebound*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sprint ke daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pergerakan pemain B menyilang melebar untuk membuka daerah sasaran dan siap melakukan *finishing* jika umpan *crossing* melebihi target sasaran ke pemain A.

TAHAP III

Perpindahan pemain :

- 1) A -> B -> C -> D
- 2) B -> C -> D -> A
- 3) C -> D -> A -> B



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C dan D (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain A dan ada aba-aba "iya" siap melakukan *passing* ke pemain B, kemudian pemain B siap kontrol bola mengarah ke pemain C, lalu pemain C tanpa mengontrol bola *passing* ke pemain D.
- Pemain D melakukan *dribbling* 3-5 sentuhan untuk melakukan umpan *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Setelah pemain A melakukan *passing* ke pemain B, pemain A melakukan pergerakan menuju ke daerah sasaran *crossing* untuk melakukan *finishing* (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Setelah pemain B melakukan *passing* ke pemain C, kemudian balik badan melakukan pergerakan menyilang dibelakang pemain A untuk siap melakukan bola *rebound*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola. Pergerakan

pemain A sprint ke daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.

- Pergerakan pemain B melebar untuk membuka daerah sasaran dan siap melakukan *finishing* jika umpan *crossing* melebihi target sasaran ke pemain A.
- pergerakan pemain c untuk membantu serangan.

b. Program Latihan 2

TAHAP I

Perpindahan Pemain :

- 1) A-> B
- 2) B-> A



SOP :

- Pemain dibagi 2 kelompok.
- Satu kelompok berada diposisi A dan B (lihat gambar)
- Posisi bola berada di pemain B dan siap memberi umpan ke sasaran.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Ada aba-aba "iya" pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan untuk melakukan umpan *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Bersama aba-aba "iya" pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan *finishing* (*heading/shooting*).

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*..

TAHAP II

Perpindahan pemain :

- 1) C -> A -> B
- 2) A -> B -> C

3) B -> C -> A



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 3 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B dan C (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain A dan ada aba-aba “iya” pemain A melakukan umpan terobosan ke pemain B, kemudian pemain B melakukan *sprint* menjemput bola lalu *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Setelah pemain A melakukan passing ke pemain B, pemain C melakukan pergerakan menuju daerah sasaran *crossing* untuk melakukan *finishing* (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Setelah pemain C mendekati daerah sasaran *crossing*, pemain A melakukan pergerakan mendekati kotak pinalti untuk membuka ruang.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola Pergerakan pemain C sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pemain A melakukan pergerakan mendekati kotak pinalti untuk membantu serangan.

TAHAP III

Perpindahan pemain :

- 1) D->C -> A -> B
- 2) C -> A -> B-> D
- 3) A -> B-> D-> C
- 4) B-> D-> C-> A

SOP :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C dan D (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain A dan ada aba-aba “iya” pemain A melakukan umpan terobosan ke pemain B, kemudian pemain B melakukan *sprint* menjemput bola lalu *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Setelah pemain A melakukan passing ke pemain B, pemain C melakukan pergerakan menuju daerah sasaran *crossing* untuk melakukan *finishing* untuk melakukan *Finishing* (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Setelah pemain C mendekati daerah sasaran *crossing*, pemain A melakukan pergerakan mendekati kotak pinalti untuk membuka ruang.
- Pemain D melakukan pergerakan mendekati daerah sasaran *crossing* untuk siap melakukan bola *rebound*.

Catatan :

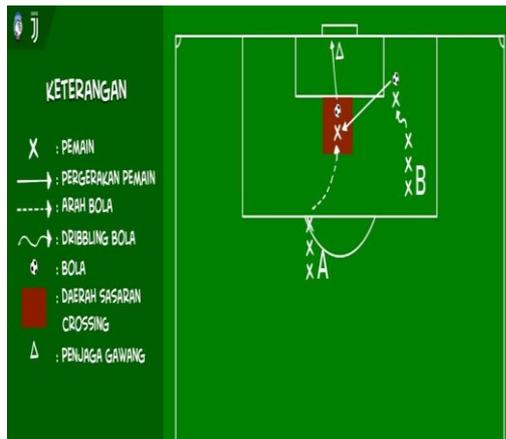
- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain C sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pemain A melakukan pergerakan mendekati kotak pinalti untuk membantu serangan.
- Pergerakan pemain D di belakang pemain C untuk siap bola *rebound*.

c. Program Latihan 3

TAHAP I

Perpindahan Pemain

- 1) A -> B
- 2) B -> A



SOP :

- Pemain dibagi 2 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A dan B (lihat gambar)
- Posisi bola berada di pemain B dan siap memberi umpan ke sasaran.
- Pemain A siap mencetak gol (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Ada aba-aba "iya" pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan untuk melakukan *passing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Bersama aba-aba "iya" pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan *finishing shooting*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A ke area kotak pinalti untuk melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.

TAHAP II

Perpindahan pemain :

- 1) A -> B -> C
- 2) B -> C -> A
- 3) C -> A -> B



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 3 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B dan C (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain A dan siap memberi umpan ke pemain B.
- Pemain C siap mencetak gol (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Ada aba-aba "iya" pemain A melakukan *dribbling* menuju kotak pinalti,.
- pemain B melakukan pergerakan *overlap* ke area kotak pinalti, kemudian melakukan umpan tarik ke pemain C yang sudah siap menerima umpan di daerah sasaran *crossing*.
- pemain C siap melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan *finishing shooting*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain C masuk ke area kotak pinalti dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*

TAHAP III

Perpindahan pemain :

1. C -> B -> A -> D
2. B -> A -> D -> C
3. A -> D -> C -> B
4. D -> C -> B -> A



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C dan D (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain A dan ada aba-aba "iya" melakukan *dribbling* 1-2 sentuhan kemudian *passing* ke pemain B.
- Setelah menerima bola dari pemain A, pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan ke dalam area kotak penalti.
- Pemain C melakukan pergerakan *overlap* menuju area kotak pinalti, siap menerima

passing dari pemain B, kemudian melakukan umpan tarik ke daerah sasaran.

- pemain D siap melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan *finishing shooting*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain D masuk ke area kotak pinalti dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pergerakan pemain A masuk ke area kotak pinalti untukantisipasi bola *rebound*.

TAHAP IV

Perpindahan pemain :

- 1) C-> B -> A -> D-> E
- 2) B -> A -> D-> E-> C
- 3) A -> D-> E-> C-> B
- 4) D-> E-> C-> B-> A
- 5) E-> C-> B-> A-> D



SOP:

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C dan D (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain A dan ada aba-aba “iya” melakukan dribbling 1-2 sentuhan kemudian passing ke pemain B.
- Setelah menerima bola dari pemain A, pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan ke dalam area kotak penalti.
- Pemain C melakukan pergerakan *overlap* menuju area kotak pinalti, siap menerima passing dari pemain B, kemudian melakukan umpan tarik ke daerah sasaran *crossing*.
- pemain D siap melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan *finishing shooting*.
- Pemain E melakukan pergerakan ke area kotak pinalti untuk mengantisipasi bola yang di terima pemain D apabila gagal *finishing*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain D masuk ke area kotak pinalti dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pergerakan pemain A masuk ke area kotak pinalti untukantisipasi bola *rebound*.

d. Program Latihan 4

TAHAP I

Perpindahan pemain :

- 1) A-> B
- 2) B-> A



SOP :

- Pemain dibagi 2 kelompok.
- Satu kelompok berada diposisi A dan B (lihat gambar)
- Posisi bola berada di pemain B dan siap memberi umpan ke sasaran.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Ada aba-aba “iya” pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan untuk melakukan umpan *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan finishing (*heading/shooting*).

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.

TAHAP II

Perpindahan pemain :

- 1) C -> B -> A
- 2) B -> A -> C
- 3) A -> C -> B



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 3 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B dan C (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain B dan ada aba-aba “iya” pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan, lalu diikuti pergerakan *overlap* pemain C.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Setelah melakukan *dribbling*, pemain B passing ke pemain C yang siap melakukan umpan *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran *crossing* untuk melakukan finishing (*heading/shooting*)

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pergerakan overlap pemain C *sprint*.

TAHAP III

Perpindahan pemain :

- 1) C -> B -> A-> D
- 2) B -> A -> D-> C
- 3) A -> D->C -> B
- 4) D->C -> B -> A



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C dan D (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain B, dan ada aba-aba “iya” pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan, lalu diikuti pergerakan *overlap* pemain C.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Setelah melakukan *dribbling*, pemain B passing ke pemain C yang siap melakukan umpan *crossing* ke daerah sasaran *crossing*.
- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran *crossing* untuk melakukan finishing (*heading/shooting*).
- Pemain D melakukan pergerakan ke area kotak pinalti untuk mengantisipasi bola yang di terima pemain A apabila gagal *finishing*.

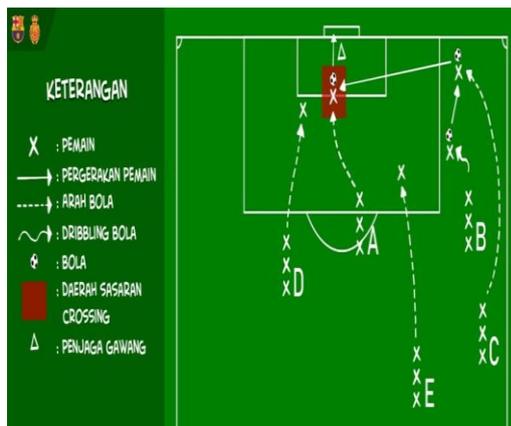
Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pergerakan pemain D melebar untuk membuka daerah sasaran dan siap melakukan *finishing* jika umpan *crossing* melebihi target sasaran ke pemain A.

TAHAP IV

Perpindahan pemain :

- 1) C -> B -> E-> A-> D
- 2) B -> E-> A-> D-> C
- 3) E-> A-> D-> C-> B
- 4) A-> D-> C-> B-> E



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C dan D (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain B, dan ada aba-aba “iya” pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan, lalu diikuti pergerakan *overlap* pemain C.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Setelah melakukan *dribbling*, pemain B pass ke pemain C yang siap melakukan umpan tarik ke daerah sasaran *crossing*.
- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran *crossing* untuk melakukan finishing (*heading/shooting*).
- Pemain D juga melakukan pergerakan mendekati daerah sasaran *crossing* untuk siap *rebound*.
- Pemain E melakukan pergerakan mendekati area pinalti untuk membuka ruang.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sedikit melebar untuk membuka daerah sasaran dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pergerakan pemain D melebar untuk membuka daerah sasaran dan siap melakukan *finishing* jika umpan *crossing* melebihi target sasaran ke pemain A.
- Pergerakan pemain E bisa menjadi opsi serangan umpan tarik.

e. Model Latihan 5

TAHAP I

Perpindahan Pemain :

- 1) A-> B
- 2) B-> A



SOP :

- Pemain dibagi 2 kelompok.
- Satu kelompok berada diposisi A dan B (lihat gambar)
- Posisi bola berada di pemain B dan Ada aba-aba “iya” pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan untuk melakukan umpan tarik ke daerah sasaran *crossing*.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan ke daerah sasaran untuk melakukan finishing *shooting*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.

TAHAP II

Perpindahan pemain :

- 1) A -> B -> C
- 2) B -> C -> A
- 3) C -> A -> B



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 3 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B dan C (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain C dan ada aba-aba “iya” melakukan dribbling 2-3 sentuhan lalu umpan *throw pass* ke area kotak pinalti.
- Pemain B sprint ke area kotak penalti untuk menerima umpan dari pemain C, Kemudian melakukan dribbling 1-2 sentuhan setelah itu umpan tarik ke daerah sasaran.
- Pemain A siap mencetak gol (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Bersama Ada aba-aba “iya” pemain A siap melakukan pergerakan ke daerah sasaran *crossing* untuk melakukan *finishing shooting*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sprint dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.

TAHAP III

Pergantian pemain :

- 1) A -> B -> D-> C
- 2) B ->D-> C-> A
- 3) D-> C-> A-> B
- 4) C-> A-> B-> D



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C dan D (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain C dan ada aba-aba “iya” melakukan dribbling 2-3 sentuhan lalu umpan *throw pass* ke area kotak pinalti.
- Pemain D seolah-olah meminta bola dan melakukan balik badan ke kanan lalu

melakukan pergerakan ke area kotak pinalti untuk membantu serangan.

- Pemain B sprint ke area kotak penalti untuk menerima umpan dari pemain C, Kemudian melakukan dribbling 1-2 sentuhan setelah itu passing ke daerah sasaran. Pemain A siap mencetak gol *shooting*.
- Bersama Ada aba-aba “iya” pemain A siap melakukan pergerakan ke daerah sasaran *crossing* untuk melakukan *finishing shooting*

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sprint dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran *crossing* melakukan *finishing touch*.
- Pemain D untuk mengantisipasi bola *rebound* dari pemain A.

TAHAP IV

Pergantian pemain :

- 1) A-> E-> B -> D-> C
- 2) E-> B ->D-> C-> A
- 3) B-> D-> C-> A-> E
- 4) D-> C-> A-> E-> B
- 5) C-> A-> E-> B-> D



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 5 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B, C, D dan E (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain C dan ada aba-aba “iya” melakukan dribbling 2-3 sentuhan lalu umpan *throw pass* ke area kotak pinalti.
- Pemain D seolah-olah meminta bola dan melakukan balik badan ke kanan lalu melakukan pergerakan ke area kotak pinalti untuk membantu serangan.

- Pemain B sprint ke area kotak penalti untuk menerima umpan dari pemain C, Kemudian melakukan dribbling 1-2 sentuhan setelah itu passing ke daerah sasaran.
- Pemain E melakukan pergerakan menyilang ke daerah wilayah kiper
- Pemain A siap mencetak gol *shooting*, Bersama Ada aba-aba “iya” pemain A siap melakukan pergerakan ke daerah sasaran *crossing* untuk melakukan finishing shooting

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sprint dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran crossing melakukan *finishing touch*.
- Pemain D untuk mengantisipasi bola *rebound* dari pemain A.
- Pemain E untuk membuka ruang.

f. Model Latihan 6

TAHAP I

Perpindahan Pemain :

- 1) A-> B
- 2) B-> A



SOP :

- Pemain dibagi 2 kelompok.
- Satu kelompok berada diposisi A dan B (lihat gambar)
- Posisi bola berada di pemain B dan siap memberi umpan ke sasaran.
- Pemain A siap mencetak goal (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Ada aba-aba “iya” pemain B melakukan *dribbling* 2-3 sentuhan untuk melakukan *passing* ke daerah sasaran *crossing*.

- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan sprint ke daerah sasaran untuk melakukan finishing *shooting*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sprint dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran crossing melakukan *finishing touch*.

TAHAP II

Perpindahan pemain :

- 1) C -> B -> A
- 2) B -> A -> C
- 3) A -> C -> B



SOP :

- Pemain dibagi menjadi 3 kelompok.
- Satu kelompok berada di posisi A, B dan C (lihat gambar).
- Posisi bola berada di pemain C dan siap memberi umpan ke pemain B.
- Pemain A siap mencetak gol (*heading/shooting*) tergantung umpannya.
- Ada aba-aba “iya” pemain C melakukan umpan *throw pass* ke daerah sesuai pergerakan pemain B, pemain B siap melakukan passing ke daerah sasaran crossing.
- Bersama aba-aba “iya” pemain A melakukan pergerakan *sprint* ke daerah sasaran untuk melakukan finishing *shooting*.

Catatan :

- Penjaga gawang berada digawang dan tidak boleh memotong arah *crossing* bola.
- Pergerakan pemain A sprint dan melakukan akselerasi ke daerah sasaran crossing melakukan *finishing touch*.
- Pergerakan pemain B *sprint*.

Pembahasan

Program latihan diperbolehkan untuk di implementasikan, analisis, penampilan, digunakan khusus dalam mengembangkan atlet. Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya pemainnya. Pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensive yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat. Walaupun prosesnya memakan waktu, waktu akan di gunakan dengan baik disebabkan oleh model latihan yang lebih baik, lebih mungkin untuk mencapai level penampilan yang lebih tinggi (Bompa 1987:50)

Model program latihan harus dievaluasi dan dimodifikasi secara kontinyu dalam melihat respon ilmu pengetahuan baru, level perkembangan pemain.

Bompa (1987:3), menjelaskan bahwa latihan bertujuan:

1. untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
2. untuk mengembangkan fisik khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
3. untuk penyempurnaan teknik dari cabang olahraganya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang dibutuhkan.
4. untuk mencegah cedera, dan untuk meningkatkan teori.

Prinsip penyerangan adalah Pergerakan dasar individu atau bersama-sama untuk satu atau beberapa pemain yang bertujuan untuk mengkreasi peluang bagi penyerang (Scheunemann, 2012:23).

Dari hasil penelitian sebelumnya oleh Abdul Wafi Dhiyudin mengatakan bahwa analisis pola penyerangan dan pola pertahanan permainan sepakbola dapat dikembangkan atau diterapkan dalam program latihan menyerang di sekolah sepakbola (SSB). maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola hasilnya dapat meningkatkan kemampuan pelatih untuk membuat program latihan, dapat meningkatkan kemampuan keterampilan pemain, pengetahuan dan motivasi.

Pada pelaksanaan penelitian Pengembangan program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola merupakan pengembangan program latihan terbaru dari program latihan sekolah sepakbola (SSB). Pengembangan yang dilakukan dalam program latihan ini bertujuan untuk menghasilkan/menciptakan model-model latihan menyerang yang bervariasi dan efektif untuk menciptakan peluang dalam proses

terjadinya gol yang selama ini program latihannya terkesan monoton.

Dari hasil ujicoba program latihan yang dilakukan oleh pelatih SSB Bima Amora selama 3 bulan diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Model latihan 1 yang diterapkan dilakukan oleh pelatih dan pemain mudah dilakukan.
2. Model latihan 2 yang diterapkan dilakukan oleh pelatih dan pemain mampu menerapkan program dengan baik.
3. Model latihan 3 yang diterapkan dilakukan oleh pelatih dan pemain pada awalnya mengalami kesulitan, setelah dilakukan proses *drilling* program latihan sudah bisa dilakukan dengan baik
4. Model latihan 4 yang diterapkan dilakukan oleh pelatih dan pemain hampir sama prosesnya dengan model latihan 3 ada beberapa pemain yang mampu menerapkan materi latihan, ada beberapa pemain lain yang mengalami kesulitan tapi pada akhirnya bisa melakukan dengan baik.
5. Model latihan 5 yang diterapkan dilakukan oleh pelatih dan pemain karena memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi sebagian besar pemain mengalami kesulitan.
6. Untuk model latihan 6 karena berisi materi *fun game* dan *rileks* siswa sangat antusias dalam menerapkan materi.

PENUTUP

Simpulan

Hasil akhir dari kegiatan penerapan pengembangan program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola, model program ini dapat dikembangkan diberbagai sekolah sepakbola (SSB) hal ini berdasarkan dari hasil uji coba di SSB Bima Amora bahwa secara keseluruhan model pengembangan program latihan ini memiliki kategori baik.

Hasil penelitian ini dikatakan baik karena dari diskusi para ahli sepakbola mengatakan program latihan yang dibuat oleh peneliti di susun secara terstruktur dengan baik.

Produk model program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola sudah dapat dipraktekkan kepada subjek uji coba, hal ini berdasarkan hasil diskusi, evaluasi ahli dan pengamatan peneliti pada saat pelatih menerapkan program latihan., maka kriteria penilaian uji ahli yang ada bahwa produk pengembangan program latihan dapat digunakan untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok usia 15-17 tahun.

Pengembangan program latihan menyerang dari “sayap” kanan dan kiri untuk pemain sepakbola sangat efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah sepakbola (SSB) kelompok usia 15-17 tahun memiliki

kelebihan yaitu materi banyak variasi, tidak monoton, pembelajaran yang disajikan tidak otodidak sehingga mudah dilakukan atau dipraktekkan oleh siswa dengan antusias.

Saran

Berdasarkan pengamatan uji coba skala besar dan pengamatan selama penelitian Saran bagi peneliti dan pengembangan lebih lanjut adalah dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Lapangan yang kurang representatif mengakibatkan kendala dalam penerapan program latihan.
2. Waktu latihan terkendala dengan jam belajar siswa di sekolah yang rata-rata menerapkan *full day school*

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.2006. *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. jakarta: PT Rineka Cipta.
- Abdul. 2017. Analisis Pola Penyerangan Dan Pola Pertahanan Permainan Sepakbola Pada Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Di Liga 3 Regional Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol.2 No.1
- Batty, E.C. 2003. *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Bompa, Tudor. 1987, *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Charlim. 2010. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola*. Jakarta:Multi kreasi18.
- Darmawan, G., Ridwan, M., & prakoso. 2018. *Football Learning Outcome Measurement Model Validity, Realibility, and Objectivity.Educational Research International* Vol.7(4) Novermber 2018.
- Febrianto, Ferry. 2017. “Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola klub Harapan Tulungan Sidoarjo pada Liga 3 Jatim”. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 2(1): hal 1-5.
- Haryono dan yunus. 1991. *sepakbola I*. Malang: Departemen pendidikan dan kebudayaan, institut keguruan dan ilmu pendidika malang.
- Jaya, A. 2008. *Sepakbola*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Luxbacher, joseph A. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Moleong J.L. 2005. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muchtar. 1992. *Olahraga pilihan Sepak Bola*. Surabaya: Departemen Pendidikandan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ramadhan, Gilang,dkk. 2018.Pengembangan Model Latihan *Passing* Dalam Permainan Bola. *Jurnal*

Ilmu Keolahragaan Dan Edukasi. Vol.3(1):Hal.1.

Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum sepakbola indonesia*. Jakarta: PSSI Indonesia.

Septian, Agung Nosa. 2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal prestasi Olahraga*. Vol.1(1):Hal.1-8.

Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.