



**PENGEMBANGAN ALAT BANTU JUGGLING DAN HEADING PADA ATLET
SEPAKBOLA SSB KOTA MEDAN TAHUN 2021**

Benny Parapat¹, Irwansyah Siregar²

¹ Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : bennyparapat2@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out: 1) Creating Juggling and Heading exercise aids. 2) To assist the trainer in carrying out the training process. 3) To assist athletes in carrying out the Juggling and Heading training process in football. The population in this study were 10 athletes from the SSB Tasbi club, 10 athletes from the SSB Mutiara club, and 10 athletes at the SSB Gumarang club. Heading and juggling training aids were first validated by 3 experts, 1 expert in tools/media, 1 trainer expert and 1 sports expert, where the average value of the validity presentation was 94.6%. and sports experts get a "Good/Decent" category. The method used is the research and development (R&D) method of Sugiyono. The results of a small group trial involving 10 SSB Tasbi athletes concluded that the development of Juggling and Heading aids in this study obtained a percentage of 30% - 40%, the eligibility category was lacking and must be improved. The results of the large group trial involving 10 athletes from the SSB Gumarang Club, and 10 athletes from the Mutiara SSB Club that the development of juggling and heading aids obtained a percentage of 76% - 87%, the eligibility category was good and could be used in assisting the soccer training process. From the results of tool validation, small group trials and large group trials, it can be concluded that juggling and heading aids are needed in training at SSB Tasbi, SSB Gumarang, SSB Mutiara clubs and make it easier for coaches in the process of training juggling and heading for beginner athletes. with the form of a portable tool that makes it easier to use and increases the interest of athletes to continue to improve their training.

Keywords: Training Tools, Juggling, Heading, Soccer

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Menciptakan alat bantu latihan Juggling dan Heading. 2) Untuk membantu pelatih dalam menjalankan proses latihan. 3) Untuk membantu atlet dalam melaksanakan proses latihan Juggling dan Heading pada sepakbola. Populasi dalam

penelitian ini adalah 10 orang atlet klub SSB Tasbi , 10 orang atlet klub SSB Mutiara, dan 10 orang atlet di klub SSB Gumarang. Alat bantu latihan heading dan juggling terlebih dahulu di validasi oleh 3 ahli, 1 ahli dibidang alat/media, 1 ahli pelatih dan 1 ahli olahraga, dimana nilai rata-rata presentasi validitasnya ialah 94.6% dengan demikian menurut ahli alat/media, ahli pelatih, dan ahli olahraga mendapatkan kategori “Baik/Layak”. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (Research and Development/ R&D) Sugiyono. Hasil uji coba kelompok kecil melibatkan 10 orang atlet SSB Tasbi disimpulkan bahwa pengembangan alat bantu Juggling dan Heading dalam penelitian ini mendapatkan persentase 30% - 40%, kategori kelayakan kurang dan harus diperbaiki. Hasil uji coba kelompok besar melibatkan, 10 orang atlet Klub SSB Gumarang, dan 10 orang atlet Klub SSB Mutiara bahwa pengembangan alat bantu juggling dan headingmendapatkan persentase 76% - 87%, kategori kelayakan baik dan dapat digunakan dalam membantu proses latihan sepakbola. Dari hasil validasi alat, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa alat bantu juggling dan heading dibutuhkan dalam latihan di klub SSB Tasbi, SSB Gumarang, SSB Mutiara dan mempermudah pelatih dalam proses melatih juggling dan heading pada atlet pemula, selain itu dengan bentuk alat yang portable sehingga mempermudah pemakaiannya dan meningkatkan minat atlet untuk terus meningkatkan latihan.

Kata Kunci: Alat latihan, Juggling, Heading, Sepakbola

PENDAHULUAN

IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang semakin berkembangpesat kian memberi pengembangan dan inovasi bagi para akademisi untukbersaing dalam mengembangkan alat-alat olahraga. Di Daerah Sumatera Utara pengembangan alat-alat olahraga sepakbolasampai saat ini masih sedikit.

Pada saat melakukan latihan dengan sarana yang mendukung dapatmeningkatkan atau lebih tepatnya membantu latihan dengan menggunakanalat latihan. Disisi lain perkembangan IPTEK semakin maju dan berkembang dariwaktu ke waktu sehingga memudahkan para pemain dalam mengembangkanteknik maupun fisik. Salah satu caranya untuk mendapatkan alat bantu latihan yang standar untuk dipakai masih

dengan membeli di luar negeri dan harganya cukup mahal. Sehingga mereka para pengembang alat-alatolahraga melakukannya semata-mata demi meningkatkan prestasi agar dapatmengaktualisasikan diri.

Oleh karena itu, penulis mempunyai gagasan bahwa perlu adanya inovasibaru untuk melatih atlet menjadi maksimal dan efektif. Dengan mencobamembuat alat bantu latihan yang akan membantu atlet untuk meningkatkan teknik yaitu alat bantu latihanjugglingdan heading.

Dalam mencapai suatu prestasi, hal yang harus dilakukan yaitu penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan seimbang. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu di dalam bidang yang diperlombakan

baik ditingkat daerah, nasional dan juga internasional. Salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang lama dan sudah profesional adalah olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan olahraga populer di dunia. Di Indonesia sendiri permainan sepakbola sudah memasyarakat dan berkembang pesat, hal ini bisa kita lihat munculnya klub-klub sepakbola, SSB atau LPSB serta adanya ekstrakurikuler di sekolah-sekolah mengenai sepakbola dan diadakannya liga

Indonesia ataupun kompetisi antar pelajar terutama cabang olahraga sepakbola. Upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola adalah dengan menguasai berbagai teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola. Latihan dalam mengenal sifat-sifat bola harus dikenalkan pada tahap awal latihan sebelum mempelajari teknik lainnya secara lebih lanjut. Pada tahap awal yaitu mengenalkan bentuk bola, sifat bola, dan bagaimana cara memainkan bola. Salah satu bentuk latihan mengenal sifat-sifat bola yaitu juggling (menimang-nimang bola) dan heading (menyundul bola), karena juggling dan heading juga memiliki peran penting dalam permainan sepakbola.

Akan tetapi permasalahan yang muncul yaitu bagaimana kita mengajarkan keterampilan juggling (menimang-nimang bola) dan heading (menyundul bola) dengan baik dan benar. Pada kenyataannya di klub sepakbola yang saya temukan masih adanya beberapa klub pada saat proses latihan hanya menggunakan alat bantu cone dan ladder drill saja tanpa alat bantu lainnya. Kondisi seperti ini menjadi kendala saat proses kegiatan latihan, karena salah satu sektor pendukung dalam meningkatkan kemampuan teknik

pada saat latihan yaitu dengan alat bantu. Alat bantu yang dimaksud disini adalah alat yang bisa membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar.

Juggling merupakan teknik menimang bola yang tidak mudah. Tidak setiap pemain sepakbola mampu menimang bola dengan baik. Ada kalanya seorang pemain yang telah lama berlatih sepakbola, belum tentu mampu menjuggling bola, apalagi bagi atlet yang baru pertama kali berlatih sepakbola. Banyak kendala yang dihadapi dalam melakukan juggling seperti, bola mudah jatuh, bola mantul dengan liar sehingga gerakan juggling tidak dapat dilakukan berulang-ulang. Begitu juga dengan teknik dasar heading, teknik ini sangatlah penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan dalam melakukan heading atau menyundul bola yang terarah akan bertambah penting apabila bermain pada saat didaerah bertahan maupun didaerah menyerang, sehingga ruang gerak menjadi lebih sempit dan gerak yang ada hanya melalui kepala, justru pemain yang lihai dalam melakukan heading ini lah yang dapat menghalau bola maupun mencetak gol. Teknik heading sangatlah kecil peluangnya terpakai dalam permainan sepakbola, namun bisa menentukan kemenangan suatu tim apabila digunakan di situasi yang tepat.

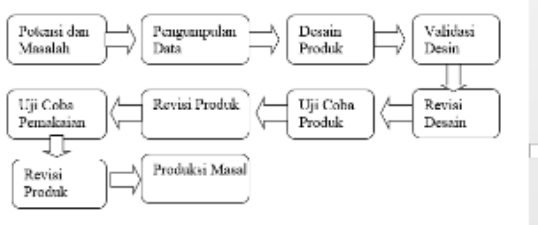
Latihan dengan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu tentu dapat memberikan suasana berbeda pada saat latihan. Dengan adanya alat bantu juggling dan heading diharapkan dapat membantu para atlet dalam meningkatkan latihan juggling dan heading dengan baik dan benar.

Kemudian peneliti melakukan need assessment (analisis kebutuhan) terhadap 10 atlet sepak bola dan dengan cara

menyebarkan angket yang diisi oleh SSB Tasbi, sehingga diperoleh 100% atlet mengatakan bahwa mereka membutuhkan alat bantu latihan juggling dan heading, 100% atlet belum pernah melakukan latihan dengan alat bantu, dan 100% atlet belum mengetahui alat bantu latihan juggling dan heading.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research and development (R&D) yang terdiri dari mengembangkan produk yang sudah ada, menguji keefektifan produk agar mencapai tujuan yang diinginkan sehingga dapat digunakan dalam latihan juggling dan heading.



Gambar 1. Langkah-langkah penggunaan Metode Research and Development (R&D).

SUGIOYONO. Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D, (Bandung:2017: 409).

Table 3.2

Penjelasan Tentang Langkah-langkah Research and Development (R&D)

No	Langkah-langkah	Keterangan
1	Potensi dan Masalah	Pertama yang akan ditentukan adalah potensi dan masalah yang akan dikembangkan.
2	Pengumpulan Data	Mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep.

3	3	Desain Produk	Menentukan desain produk (rancangan produk) bentuk rancangan tersebut adalah pengembangan alat bantu latihan juggling dan heading.
4	Validasi Desain	Revisi	yang dilakukan oleh ahli yang bersangkutan.
5	Revisi Desain	Perbaikan	desain, setelah revisi oleh ahli maka peneliti memperbaiki desain produk yang akan dihasilkan.
6	Uji Coba Produk	Uji	coba tahap awal ini dilakukan untuk dapat mengumpulkan data sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk.
7	Revisi Produk	Dilakukan	guna memperoleh hasil yang sempurna.
8	Uji Coba Pemakaian	Pemakaian	produk yang lebih luas lagi dan penyempurnaan produk.

3.4.3 Validitasi, Evaluasi dan Revisi Model

1. Revisi Produk I

Untuk menyempurnakan kekurangan pada bentuk alat bantu juggling dan heading yang baru yang telah di buat sebelumnya, maka alat tersebut diberikan kepada akademisi dibidang sepakbola yaitu 1 ahli olahraga, dan 1 ahli pelatih.

Tinjauan para ahli yang terdiri dari 3 ahli yaitu 1 orang ahli olahraga, 1 orang ahli alat, dan 1 orang ahli pelatih sepakbola untuk direvisi. Kualifikasi ahli dalam pengembangan ini harus ditentukan dalam peranannya melalui evaluasi dan revisi. Ahli olahraga bekerja atau berkompeten dibidang olahraga, memiliki pendidikan S2 olahraga. Untuk ahli pelatih sepakbola harus memiliki karakteristik yaitu minimal tingkat provinsi, menguasai bentuk latihan juggling dan heading yang baik dan benar. Untuk ahli alat harus memiliki karakteristik keahlian dibidang pembuatan alat yang berbahan besi.

2. Produksi Prototype

Setelah produk baru selesai direvisi maka tahap selanjutnya, peneliti memperkenalkan dan menguji coba produk. Pada produksi prototype dilakukan beberapa tahap, antaranya: mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan, selanjutnya melakukan uji coba produk baru yang telah dibuat oleh peneliti.

3. Uji Coba Prototype

Dalam tahap ini, peneliti bertujuan untuk mencari masukan, saran dan penilaian terhadap produk yang akan dikembangkan. Berikut beberapa tahapan pelaksanaannya:

- a. Menetapkan desain uji coba
- b. Menetapkan subyek uji coba
- c. Menyusun instrumen

penyusunan data

d. Menetapkan teknik analisis data

4. Revisi Produk II

Setelah produk awal diuji, maka untuk mengetahui keefektifan produk dilakukan revisi dari ahli pelatih sepakbola, ahli alat, dan ahli olahraga maupun atlet (uji coba tahap I dan uji coba tahap II).

5. Reproduksi

Untuk tahap akhir dilakukan perbaikan kembali setelah produksi prototype yang sudah direvisi dengan sempurna, sehingga tahap akhir untuk produk sudah bisa digunakan oleh pelatih dan dapat digunakan untuk latihan pada atlet sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.5 Hasil Uji Coba Produk (Kelompok Kecil)

Setelah alat latihan juggling dan heading di validasi dan dinilai layak serta memenuhi kriteria, maka langkah selanjutnya dilakukan uji kelompok kecil. Dan untuk uji kelompok kecil, dilakukan pada klub yaitu; SSB Tasbi dengan jumlah 10 orang sampel diperoleh kesimpulan bahwa:

1. 30% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu juggling dan heading tersebut menarik

2. 40% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu latihan juggling tersebut mudah untuk digunakan

3. 37% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu latihan heading tersebut mudah untuk digunakan

4. 40% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu tersebut sudah bisa menjadi alat bantu latihan juggling

5. 32% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu tersebut sudah bisa menjadi alat bantu latihan heading

6. 37% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa latihan juggling dan heading lebih menarik dengan menggunakan alat bantu latihan

7. 37% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu latihan juggling dan heading bermanfaat bagi atlet

8. 32% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu latihan juggling dapat meningkatkan kemampuan juggling atlet

9. 35% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa alat bantu latihan heading dapat meningkatkan kemampuan heading atlet

10. 35% atlet pada uji kelompok kecil yang mengatakan bahwa dengan adanya alat bantu dalam latihan akan meningkatkan motivasi atlet untuk latihan

Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 10 orang atlet disimpulkan bahwa alat bantu latihan juggling dan heading mendapatkan kategori kelayakan kurang dan harus diperbaiki untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar karena persentase dari pertanyaan angket tersebut antara 30% - 40%.



Gambar 4.8 (Sumber : Pribadi)

Model Alat Bantu Latihan Juggling Dan Heading

4.7 Hasil Uji Coba Pemaikaaian (Kelompok Besar)

Setelah dilakukan uji coba produk (kelompok kecil) dan dilakukan revisi produk maka selanjutnya dilakukan uji coba pemakaian (kelompok besar). Dan untuk uji kelompok besar ini, dilakukan pada atlet dari 2 klub yaitu SSB Gumarang, dan SSB Mutiara dengan jumlah 20 orang sampel dan diperoleh kesimpulan bahwa:

1. 77% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu juggling dan heading tersebut menarik
2. 87% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu latihan juggling tersebut mudah untuk digunakan
3. 81% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu latihan heading tersebut mudah untuk digunakan
4. 83% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu tersebut suda bisa menjadi alat bantu latihan juggling
5. 80% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu tersebut sudah bisa menjadi alat bantu latihan heading
6. 76% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa latihan juggling dan heading lebih menarik dengan menggunakan alat bantu latihan
7. 82% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu latihan juggling dan heading bermanfaat bagi atlet

8. 77% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu latihan juggling dapat meningkatkan kemampuan juggling atlet

9. 80% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa alat bantu latihan heading dapat meningkatkan kemampuan heading atlet

10. 78% atlet pada uji kelompok besar yang mengatakan bahwa dengan adanya alat bantu dalam latihan akan meningkatkan motivasi atlet untuk latihan.

Dari hasil uji coba kelompok besar pada atlet setelah melakukan alat bantu juggling dan heading, para atlet diberikan angket untuk diisi sesuai pemahaman dirinya sendiri. Dari hasil uji coba kelompok besar terhadap 20 orang atlet disimpulkan bahwa alat bantu latihan juggling dan heading mendapatkan kategori kelayakan baik dan dapat digunakan, dengan persentasi 76% - 87%.

Dapat disimpulkan bahwa alat latihan juggling dan heading dengan menggunakan alat bantu sudah bisa digunakan atau layak digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi atlet dalam latihan.

Pengembangan produk ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan latihan juggling dan heading dalam permainan sepakbola. Kualitas “Pengembangan Alat Bantu Juggling dan Heading Pada Atlet Sepakbola SSB Kota Medan Tahun 2021” ini termasuk kriteria dapat “Digunakan”, pernyataan tersebut disimpulkan dari hasil analisis penilaian 3 Ahli mendapatkan rata-rata 94.6%, validasi ahli alat/media sebesar 96%, validasi ahli pelatih sebesar 92%, dan validasi ahli olahraga sebesar 96%. Pada uji coba kelompok kecil pada 10 atlet dengan 10 pertanyaan mendapatkan 45%-62% dan uji coba kelompok besar sebanyak 20 atlet dengan 10 pertanyaan mendapatkan 91-98%.

Alat ini sangat membantu pelatih

dalam latihan juggling dan heading untuk para atlet. Berdasarkan pembahasan pengembangan alat latihan juggling dan heading ini memiliki keunggulan antara lain:

1. Atlet lebih termotivasi dalam melaksanakan latihan karena adanya alat bantu latihan juggling dan heading sehingga para atlet dapat meningkatkan kemampuan.
2. Latihan akan menjadi semakin menarik sehingga meningkatnya semangat atlet dalam berlatih.
3. Atlet mendapatkan pengalaman latihan yang lebih sehingga memungkinkan membantu dalam latihan dan pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Alat bantu juggling dan heading menarik untuk digunakan para atlet dalam proses latihan sepakbola.
2. Alat bantu latihan juggling mudah untuk digunakan para atlet dalam proses latihan sepakbola.
3. Alat bantu latihan heading mudah untuk digunakan para atlet dalam proses latihan sepakbola.
4. Alat sudah layak menjadi alat bantu latihan juggling para atlet dalam proses latihan sepakbola.
5. Alat sudah layak menjadi alat bantu latihan heading para atlet dalam proses latihan sepakbola.
6. Latihan juggling dan heading lebih menarik dengan menggunakan alat bantu latihan para atlet dalam proses latihan sepakbola.
7. Alat bantu latihan juggling dan heading sangat bermanfaat bagi para atlet dalam proses latihan sepakbola.
8. Alat bantu latihan juggling dapat meningkatkan kemampuan juggling para atlet dalam proses latihan sepakbola.

9. Alat bantu latihan heading dapat meningkatkan kemampuan heading para atlet dalam proses latihan sepakbola.

10. Dengan adanya alat bantu ini dalam latihan menjadi salah satu motivasi para atlet dalam proses latihan sepakbola.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan jurnal penelitian :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aidynal Mustari, Dkk (2016) kesimpulan dari penelitian tersebut “ Pengembangan alat sepakbola mandiri telah berhasil dilakukan. Analisa kuantitatif menunjukkan bahwa alat tersebut dapat digunakan untuk melatih teknik dasar pemain bola. Analisa kuantitatif dengan tracker menunjukkan bahwa alat tersebut dapat digunakan untuk melatih kekuatan tendangan dengan pengulangan yang banyak.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Charles Yunior (2021) kesimpulan dari hasil penelitian tersebut “ Modifikasi alat menyundul (Heading) dalam permainan sepakbola dikategorikan sangat layak digunakan sebagai media alat bantu latihan menyundul dalam permainan sepakbola. hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli material sebesar 82,66% dan ahli praktisi sebesar 81% serta ujicoba produk skala kecil 91,25% dan ujicoba dalam skala besar 91,14%.

DAFTAR PUSTAKA

- Karo, A. A. P. K., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158-163.
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12566>
- Borg and Gall. 1998. *Educational Research*. New York, Longman.
- Esteningsih. 1994. *Penggunaan Alat Peraga Dalam Pengajaran Matematika SD*.



Jurnal Pendidikan dan Pengajaran. 3 (2),
21-30.

Kumbara, Hengki. 2018. Perbedaan Variasi Latihan Juggling Dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Kontrol Bola Dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola. Palembang. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 1 (1), 1-132.

Nurkadri, dkk. 2019. Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Latihan Lompat Samping Terhadap Kemampuan Heading Bola Pada Permainan Sepakbola Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai.Jambi. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Vol. 11.

Saputro, Budiyono. 2017. Manajemen Penelitian Pengembangan. Yogyakarta, Aswaja Pressindo.

Supriadi, Amir, dkk. 2017.Pengembangan Bahan Ajar Sepakbola Dasar. Medan. Jurnal Ilmu Keolahragaan16 (1), 1-11.

Yunior, Carles. 2021. Modifikasi Alat Menyundul (Heading) Dalam Permainan Sepakbola. Pontianak.