

Pengembangan latihan *triangle in pair with soccer goals* pada U-12

David Eko Setiawan, Mohamad Fatih, Andi Eko Susilo

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Jl. Masjid No.22, Kauman, Kota Blitar 66117, Indonesia

E-mail: amandadea011099@gmail.com

Received: 9 October 2021; Revised: 18 October 2021; Accepted: 26 August 2022

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menghasilkan metode latihan sepakbola berbasis Triangle in Pair with Soccer Goals dengan pendekatan bermain untuk siswa Sekolah Sepakbola usia 12 tahun yang layak digunakan. Penelitian pengembangan dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi di lapangan dan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (2) mengembangkan produk awal (draf metode), (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba lapangan skala kecil dan revisi, (5) uji coba lapangan skala besar dan revisi, dan (6) pembuatan produk final. Instrumen pengumpulan data: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, (3) pedoman observasi metode, (4) pedoman observasi keefektifan metode, dan (5) kuesioner untuk siswa. Teknik analisis data yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan Uji validitas mendapatkan skor 90% bertujuan untuk menilai kevalidan, untuk penilaian responden pemain mendapat skor 78,68% bertujuan untuk menilai keefektifan produk. Simpulan penelitian latihan triangle in pair with soccer goals besar menunjukkan hasil penilaian memenuhi kriteria "Valid", dan kategori penilaian "Efektif" sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar passing pada cabang sepakbola U-12 di SSB Ngujang FC Tulungagung.

Kata Kunci: Pengembangan, metode latihan, triangle in pair

Development of training method's triangle in pair with soccer goals for U-12

Abstract: This research was aimed to create an Triangle in Pair with Soccer Goals playing approach for year 12 students of football school. This research and development was conducted by adapting R & D steps according, consisting of: (1) collecting information and information analysis, (2) developing initial product, (3) expert validation and revision, (4) preliminary field test and revision, (5) main field test and revision, and (6) making the final product. The data collection instruments used were: (1) interview guide, (2) scoring scale, (3) observation guide, (4) metode effectiveness observation guide, and (5) questionnaires of students. The data were analyzed using the quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis. The results of the validity test got a score of 90% aimed at assessing the validity, for the assessment of the respondents the players got a score of 78.68% aimed at assessing the effectiveness of the product. The conclusion of the research on the triangle in pair with soccer goals is that the assessment results meet the "Valid" criteria, and the assessment category is "Effective" so that it can be used to improve basic passing techniques in the U-12 soccer branch at SSB Ngujang FC Tulungagung.

Keywords: research and development, training methods, Triangle in pair

How to Cite: Setiawan, D., Fatih, M., & Susilo, A. (2022). Pengembangan latihan triangle in pair with soccer goals pada U-12. *Sepakbola*, 2(1), 25-34. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.147>



PENDAHULUAN

Sepakbola dinilai identik dengan gerakan intermiten yang melibatkan keterampilan motorik individu seperti berlari, melompat, menendang, menggiring bola, dan melakukan tackling. Teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik, dan mental dalam perkembangan sepakbola harus dipelajari dengan benar secara mendalam dan cermat secara ilmiah (Carling et al., 2008). Dalam sepakbola, keterampilan teknik menjadi prasyarat dan sangat penting untuk kinerja di lapangan, yaitu bagaimana upaya memenangkan penguasaan bola, mengecoh lawan dengan mengoper atau menggiring bola, dan pada akhirnya mencetak gol (Haugen & Seiler, 2015).

Teknik dalam sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan harmonis. Salah satu teknik bola yang dimiliki pemain untuk mengembangkan kemampuan dalam bermain sepakbola (Haugen et.al., 2014) Gerak atau teknik dasar dalam sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan menggunakan bola. Gerak atau teknik tanpa bola seperti berjalan, melompat, berjingkat, rotasi, berguling, meloncat, menggelinding dan berhenti dengan cara tiba-tiba, sedangkan pergerakan dengan bola seperti pengenalan tubuh dengan bola (*ballfeeling*), menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Rohim, 2008), ketika teknik-teknik dasar tersebut bisa dilakukan dengan baik dan benar maka bisa dikatakan pemain tersebut sudah sukses dan berkualitas dalam memahami teknik dasar bermain sepakbola (Misbahuddin & Winarno, 2020). Namun dalam sepakbola prestasi perlu diperhatikan meliputi teknik-teknik dasar dalam sepakbola salah satu teknik dasar dalam sepakbola yaitu *passing*.

Menurut Luxbacher (2013) melakukan *passing* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* melambung di udara (*long pass*). *Passing* bawah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam mendatar dan menyusur tanah agar mudah dikontrol atau dikuasai oleh teman satu timnya. Dalam melakukan gerakan *passing* dalam tingkat ketepatan terhadap teman sangatlah besar, agar dapat memberikan atau mengirimkan bola ke teman dengan ketepatan (*accuracy*) yang baik. *Passing* sendiri sering digunakan tim sepakbola untuk mengandalkan kecepatan pemainnya untuk melakukan penyerangan maupun pertahanan. Teknik *passing* digunakan jenis operan datar sehingga aliran bola jauh lebih cepat dibandingkan dengan umpan lambung. Secara umum tekniknya adalah berdiri dengan bahu yang menghadap pada sasaran, letakkan kaki tumpu disamping bola, letakkan kaki ayun dengan jari-jari kaki mengarah ke atas, kemudian tendang bola tepat pada tengah-tengah bola dengan menggunakan kaki sisi bagian ayun, selanjutnya tendang bola ke target dengan tetap menjaga posisi kaki.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan (*accuracy*) ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal faktor yang berasal dari diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek itu sendiri seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik dan cepat lambatnya gerakan. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor dari luar diri subjek seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran. Ketepatan menendang menurut Young et al. (2010) dipengaruhi oleh tingkat daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat daya tahan yang tinggi dapat mentolerasi *stress* pertandingan dan mencegah lemahnya ketrampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat memberikan keuntungan dalam mengingat ketepatan dalam mengumpan. Proses latihan terkadang membosankan bagi anak, terutama yang menggunakan latihan berhadapan secara bergantian. Menciptakan sebuah latihan dengan menggunakan pendekatan bermain merupakan salah satu jalan untuk menghilangkan bosan pemain dalam berlatih, selain itu dapat memberikan kesenangan sehingga tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai seperti akurasi *passing* bawah dan support pergerakan antar pemain.

Pembinaan sepakbola usia dini merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit pemain sepakbola yang berbakat dan berkualitas dimasa depan. Proses pembinaan harus terus menerus, bertahap dan serius. SSB Ngujang FC adalah sekolah sepakbola yang berada di kabupaten Tulungagung. Sekolah sepakbola ini menampung dan mengembangkan bakat-bakat sepakbola anak usia dini U-12, meskipun masih tergolong dini mampu menghasilkan banyak prestasi dalam sepakbola. Namun, ketrampilan *passing* pemain SSB Ngujang FC Tulungagung U-12 masih tergolong belum akurat dan support antar pemain kurang. Pada saat ini untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* harus ditingkatkan dengan berbagai metode latihan *passing* dalam sepakbola. Hasil observasi, wawancara dan tes *passing* yang dilakukan sederhana menggunakan ketepatan satu gawang dengan pelatih sepakbola SSB Ngujang FC Tulungagung yang bertanggung jawab dalam pelaksanaan proses latihan di SSB tersebut menunjukkan bahwa latihan akurasi *passing* bawah metode *drill* berhadapan sangatlah kurang dikarenakan banyak bola yang melenceng di samping gawang, latihan metode

drill juga monoton, pemain bosan, tidak ada keseriusan dalam mengikuti latihan hal tersebut berdasarkan wawancara dengan pemain.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan bahwa anak sekolah sepakbola (SSB) di Ngujang FC Tulungagung pada U-12 untuk dijadikan subjek penelitian, seringkali dijumpai pemain salah dalam mengoper bola, akurasi bola yang diumpan kepada teman banyak yang tidak sampai, *support* pergerakan pemain kepada teman kurang, sehingga bola mudah direbut oleh lawan, mudah bosannya pemain dengan metode yang kurang bervariasi atau monoton. Kasus serupa telah ditemukan pada penelitian sebelumnya, bahwa pada fase awal pembinaan usia muda, terdapat kesulitan dalam melakukan teknik *passing* yang diidentifikasi dari ketepatan (Machado et al., 2019; Sibarani & Manurung, 2021). Kenyataan yang terjadi saat ini yaitu pelatih dihadapkan dengan keterbatasan waktu serta kurang memadainya peralatan sesuai jumlah pemain yang akan dilatih, sementara banyaknya materi latihan yang akan diberikan kepada pemain, sehingga perlu untuk dilatih menggunakan latihan tertentu. Di sisi lain, tingkat kemampuan teknis dan taktis tampaknya menjadi faktor pemtimh untuk membuat profil proses serangan dan memenangkan pertandingan (Sgrò & Lipoma, 2016; Sgrò et al., 2016; Sgrò et al., 2016).

Ketepatan hasil *passing* agar akurat pemain harus fokus terhadap salah satu titik pusat sasaran semakin kecil maka tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar dan hasil akurasi semakin tinggi. Namun dalam sepakbola sasaran *passing* selalu berpindah-pindah karena biasa pemain sepakbola tidaklah diam teknik tersebut ialah teknik pergerakan tanpa bola. Pemain dapat menerima metode latihan dengan baik akan memberikan dampak positif yang dapat mengalami peningkatan dalam perkembangan dan mengeksekusi teknik *passing* bawah. Sedangkan, berdasarkan studi dari (Mudian et al., 2020) yang menjelaskan bahwa latihan *passing* dengan variasi permainan memberikan dampak efektif dan efisien untuk mencapai keterampilan *passing*. Sedangkan penelitian dari (Maekhendra et al., 2022) mengungkapkan bahwa pemberian latihan dengan model *small-sided game* berpengaruh signifikan terhadap akurasi *passing* bawah pada atlet junior.

Peneliti mencoba mengangkat masalah ini dengan membuat pengembangan metode latihan *triangle in pair with soccer goals* dalam meningkatkan teknik dasar *passing* pada cabang sepakbola U-12 yang diharapkan dapat mempermudah dan dipahami khususnya latihan dasar teknik *passing* anak U-12. Kelebihan metode *latihan triangle in pair with soccer goals* dapat meningkatkan kualitas *passing* bawah dalam sepakbola, *support* operan pendek dalam sepakbola, dan kemampuan terobosan dalam sepakbola. Selain itu, dengan metode pelatihan segitiga berpasangan, dapat meningkatkan kerja sama tim dan metode ini memiliki kesamaan aksi dalam sepakbola yaitu jalan kaki, jogging, dan sprint yang membuat pemain senang (Hardinata et al., 2021). Hal ini karena pola interaksi antara individu memainkan peran penting dalam kinerja tim (Sumarno & Irianto, 2019).

Dipilihnya permasalahan ini karena pengembangan metode latihan ini merupakan metode latihan pemain sepakbola yang nantinya menjadi pengalaman dan berkembang menjadi otomatisasi gerak yang berguna pada saat menendang bola dan memulai serangan dalam sepakbola. Metode latihan *triangle in pair* telah digunakan dalam penelitian terdahulu dalam meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola oleh karena itu *novelty* dari penelitian ini dapat memberikan kerangka literatur baru dalam metode latihan *passing* menggunakan *triangle in pair*. Menurut peneliti masih banyak pelatih yang hanya menguasai teori tetapi kurang menguasai dalam praktek, oleh karena itu metode latihan ini dibuat agar pemain mudah memahami dan mempraktekan dari berbagai metode latihan *passing* mana yang akan lebih efektif dilakukan. Pengembangan metode latihan ini dibuat oleh peneliti agar memberikan berbagai bentuk variasi-variasi dalam pola latihan teknik dasar *passing* dan mempermudah untuk dipahami oleh anak U-12 tahun, karena pengembangan metode latihan *passing* ini dibuat agar lebih mudah diingat gerakan-gerakan atau pola latihannya.

METODE

Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu *Research and Development* yaitu metode untuk meneliti, mengembangkan, dan menguji suatu produk dalam penelitian. Penelitian dan

pengembangan pada prinsipnya berupaya menghasilkan komponen dalam sistem pendidikan melalui langkah pengembangan dan validasi. Metode penelitian yang dipakai menggunakan metode penelitian Borg dan Gall, (1974) yang dimodifikasi berdasarkan kebutuhan dan kondisi lapangan juga peneliti. Langkah-langkah dalam pengembangan mengadaptasi dari Saputra et al. (2020), yaitu: (1) pengumpulan informasi dan penelitian pendahuluan, (2) perencanaan, (3) penyusunan bentuk awal produk, Uji lapangan pendahuluan, revisi produk akhir.

Proses penelitian pendahuluan yang berupa pengumpulan informasi dan kebutuhan pengembangan dilakukan di SSB Ngujang FC. Peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada pelatih dan atlet yang berpartisipasi dalam pelatihan. Pada uji coba produk (implementasi program latihan) kami memilih partisipan penelitian dengan teknik purposif sampling dengan menentukan kriteria tertentu. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data yang diujikan pada analisis kuantitatif yaitu: data skala nilai berupa hasil penilaian para ahli atau pakar terhadap model latihan sebelum draft diujicobakan, (2) data hasil observasi para ahli atau pakar terhadap model latihan, (3) hasil observasi dari para ahli atau pakar terhadap pelatih pelaku uji coba (Irham & Kurniawan, 2021). Sedangkan pada data kualitatif yaitu dengan mereduksi data hasil wawancara dan observasi pada penelitian pendahuluan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan dan Studi Pendahuluan

Pada fase analisis, permasalahan program pelatihan diklarifikasi, tujuan dan sasaran pelatihan ditetapkan, dan lingkungan pelatihan, pengetahuan yang ada, dan keterampilan pemain diidentifikasi. Tim pengembangan modul terlibat dalam diskusi untuk mengidentifikasi masalah desain pelatihan dan memahami ekspektasi kinerja setelah menyelesaikan program yang dikembangkan. Studi pendahuluan dan analisis kebutuhan melalui diskusi awal berupa wawancara dan observasi dengan pemain dan pelatih klub SSB Ngujang FC. dengan dan pendapat tentang metode pelatihan sebelumnya dan bagaimana kendala yang terjadi, sikap tentang prinsip-prinsip pelatihan, kesadaran atau pengalaman dengan pelatihan yang lebih baru, dan harapan dan sikap tentang kemungkinan penerima program pelatihan baru yang berlatih secara kompetitif.

Diskusi ini mengungkapkan beberapa kebutuhan: kurangnya motivasi dalam melakukan pelatihan dengan metode *drill*, ketidaknyamanan dengan beberapa prinsip pelatihan dengan pendekatan tradisional, kurangnya kemampuan dalam melakukan *passing* secara tepat sasaran. Data ini menginformasikan kebutuhan baru dalam pengembangan untuk program pelatihan di SSB Ngujang FC.

Hasil Uji Ahli Materi/Program Latihan

Pada tahap uji ahli materi/program latihan penilaian yang dilakukan dengan memberikan produk pengembangan program latihan *passing triangles in pair with soccer goals* U-12 tahun. Peneliti menyerahkan bentuk program latihan variasi *passing triangles in pair with soccer goals* dan latihannya dalam satu bulan beserta lembar penilaian angket program latihan yang diisi oleh dosen ahli media. Salah satu uji materi/program latihan yang dilakukan oleh Dosen Pendidikan Olahraga Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, alasan peneliti memilih uji ahli materi tersebut berdasarkan pertimbangan salah satunya berkompeten dalam bidang sepakbola kepelatihan. Peneliti menyerahkan program latihan beserta angket penilaian kepada dosen ahli materi pada hari Kamis, 10 Juni 2021 di Kampus Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Adapun data hasil penilaian dari ahli materi yang terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Keputusan Uji Validitas

No.	Kriteria Kevalidan	Tingkat Validitas
1.	01,00 %-50,00 %	Tidak valid/tidak boleh digunakan
2.	50,00 %-70,00 %	Kurang valid/dapat digunakan dengan revisi besar
3.	70,01 %-85,00 %	Kurang valid/dapat digunakan dengan revisi kecil
4.	85,01 %-100 %	Sangat valid/dapat digunakan

Tabel 2. Hasil Uji Ahli Validasi Materi

No.	Indikator Penilaian	T _{se}	T _{sh}	Skor (%)	Kategori	Keputusan Uji
1.	Aspek Latihan bervariasi <i>passing</i> bawah <i>Triangles in pair with soccer goals</i>	26	28	92%	Sangat Valid	Dapat digunakan tanpa revisi
2.	Aspek <i>Passing</i>	14	16	87%	Sangat Valid	Dapat digunakan tanpa revisi
Jumlah Total		40				
Skor Maksimal		44				
Persentase		90%				
Kriteria Uji Kevalidan		Sangat Valid				Dapat digunakan tanpa revisi

Hasil pada Tabel 2 dapat disimpulkan rata-rata skor persentase penilaian adalah 90% dengan kategori “**Sangat Valid**” dan “**dapat digunakan tanpa revisi**” dari jumlah skor total angket 40 dan skor maksimal angket 44. Data hasil penilaian validasi ahli materi juga disediakan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Uji Ahli Validasi Materi

Hasil Uji Ahli Praktisi Lapangan

Tabel 3. Tabel Uji Keputusan Efektifitas

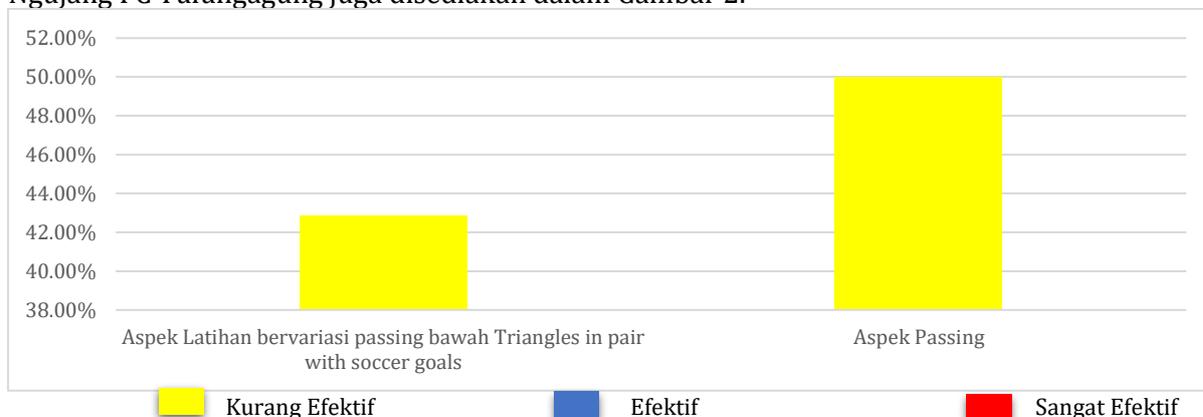
No.	Interval Persentase	Kategori	Keputusan Uji
1.	01,00-50,00	Sangat Tidak Efektif/Sangat Tidak menarik	Dapat digunakan tanpa revisi
2.	50,01-70,00	Kurang Efektif/Kurang Menarik	Dapat digunakan dengan revisi kecil
3.	70,01-85,00	Efektif/Menarik	Dapat digunakan dengan revisi besar
4.	85,01-100	Sangat Efektif/Sangat Menarik	Tidak boleh digunakan

Tabel 4. Hasil Uji Ahli Praktisi Lapangan

No.	Indikator Penilaian	Skor Penilaian	Presentase (%)	Kategori
1.	Aspek Latihan bervariasi <i>passing</i> bawah <i>Triangle in pair with soccer goals</i>	0 1	42,85%	Kurang Efektif
2.	Aspek <i>Passing</i>	0 7	57,15%	Kurang Efektif
Total		1 13	100%	
Rata-Rata		14 4,66	70,12%	
Keputusan Uji Keefektifan				Efektif

Berdasarkan Tabel 4, dapat dijelaskan bahwa pada uji coba ahli praktisi lapangan, diperoleh hasil skor metode *triangle in pair with soccer goals* oleh pemain U-12 SSB Ngujung FC Tulungagung. Data tersebut menunjukkan bahwa metode *triangle in pair with soccer goals* yang dikembangkan termasuk dalam kategori “Efektif”. Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan persentase skor

penilaian metode *triangle in pair with soccer goals* pada ujicoba skala kecil dengan rata-rata 70,12%. Dengan kata lain metode ini efektif dan dapat digunakan dengan adanya revisi besar terhadap produk berdasarkan saran dan masukan dari ahli materi, praktisi lapangan, dan pemain. Data hasil uji coba ahli praktisi metode *triangle in pair with soccer goals* oleh pemain U-12 SSB Ngujang FC Tulungagung juga disediakan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Uji Ahli Praktisi Lapangan

Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk metode permainan sepakbola divalidasi oleh para ahli dan direvisi, produk kemudian diujicobakan dalam bentuk ujicoba skala kecil, yaitu bentuk tindak lanjut dari penelitian yang berfungsi untuk melihat sejauh mana metode permainan sepakbola yang dikembangkan dapat diaplikasikan. Dalam penelitian ini uji coba produk berupa metode latihan dalam sepakbola untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pemain sepakbola usia 12 tahun dengan metode *triangle in pair with soccer goals* melalui uji coba skala kecil dengan 10 pemain di SSB Ngujang FC Tulungagung dari ujicoba produk berskala kecil bertujuan untuk mengetahui apakah sudah efektif metode latihan ini digunakan sebelum diujikan berskala besar nantinya jika belum peneliti melanjutkan revisi produk. Berikut adalah Hasil analisis uji coba skala kecil dapat dilihat pada Tabel 5.

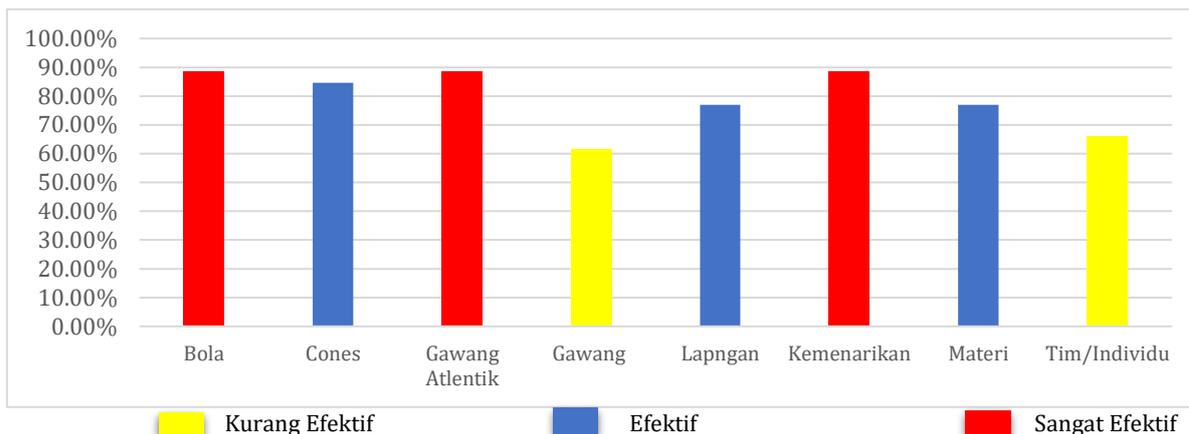
Tabel 5. Tabel Uji Keputusan Efektifitas

No.	Interval Persentase	Kategori	Keputusan Uji
1.	01,00-50,00	Sangat Tidak Efektif/Sangat Tidak menarik	Dapat digunakan tanpa revisi
2.	50,01-70,00	Kurang Efektif/Kurang Menarik	Dapat digunakan dengan revisi kecil
3.	70,01-85,00	Efektif/Menarik	Dapat digunakan dengan revisi besar
4.	85,01-100	Sangat Efektif/Sangat Menarik	Tidak boleh digunakan

Berdasarkan Tabel 5, dapat dijelaskan bahwa pada uji coba produk skala kecil, diperoleh hasil skor metode *triangle in pair with soccer goals* oleh pemain U-12 SSB Ngujang FC Tulungagung. Data tersebut menunjukkan bahwa metode *triangle in pair with soccer goals* yang dikembangkan termasuk dalam kategori "Efektif". Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan persentase skor penilaian metode *triangle in pair with soccer goals* pada ujicoba skala kecil dengan rata-rata 78,92%. Dengan kata lain metode ini efektif digunakan dengan adanya revisi besar terhadap produk berdasarkan saran dan masukan dari ahli materi, praktisi lapangan, dan pemain. Data hasil uji coba skala kecil metode *triangle in pair with soccer goals* oleh pemain U-12 SSB Ngujang FC Tulungagung juga disediakan dalam Gambar 3.

Uji Coba Skala Besar

Dalam penelitian ini, uji coba produk skala besar merupakan bentuk tindak lanjut dari penelitian yang berfungsi untuk melihat sejauh mana metode permainan yang dikembangkan dapat diaplikasikan dalam pembelajaran skala besar. Uji coba produk skala besar terdiri dari 25 pemain U-12 di SSB ngujang FC Tulungagung. Berikut adalah hasil analisis uji coba skala kecil dapat dilihat pada Tabel 7.

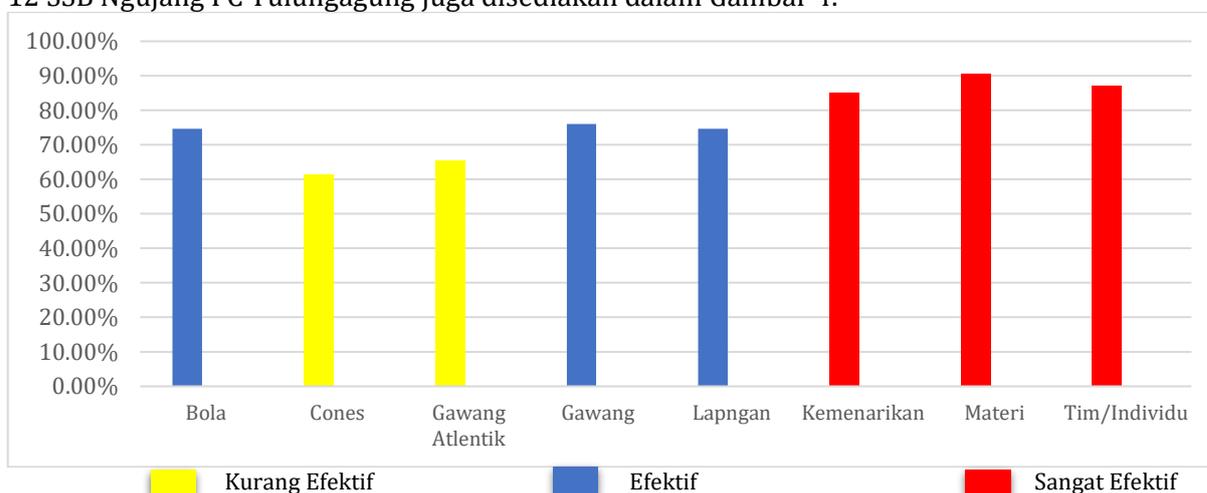


Gambar 3. Uji Coba Skala Kecil

Tabel 7. Tabel Uji Keputusan Efektifitas

No.	Interval Persentase	Kategori	Keputusan Uji
1.	01,00-50,00	Sangat Tidak Efektif/Sangat Tidak menarik	Dapat digunakan tanpa revisi
2.	50,01-70,00	Kurang Efektif/Kurang Menarik	Dapat digunakan dengan revisi kecil
3.	70,01-85,00	Efektif/Menarik	Dapat digunakan dengan revisi besar
4.	85,01-100	Sangat Efektif/Sangat Menarik	Tidak boleh digunakan

Berdasarkan Tabel 7, dapat dijelaskan bahwa pada uji coba produk skala besar, diperoleh hasil skor metode *triangle in pair with soccer goals* oleh pemain U-12 SSB Ngujag FC Tulungagung. Data tersebut menunjukkan bahwa metode *triangle in pair with soccer goals* yang dikembangkan termasuk dalam kategori “Efektif”. Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan persentase skor penilaian metode *triangle in pair with soccer goals* pada ujicoba skala besar dengan rata-rata 78,86%. Data hasil uji coba skala besar metode *triangle in pair with soccer goals* oleh pemain U-12 SSB Ngujag FC Tulungagung juga disediakan dalam Gambar 4.



Gambar 4. Uji Coba Skala Besar

Revisi Hasil Produk Pengembangan

Saran dari ahli materi yaitu akan bisa dikembangkan lagi tujuannya untuk bisa dipraktikkan pada saat pertandingan karena operan *passing* adalah dasar dari sepak bola) serta penambahan latihan mikro dan spesifikasi (intensitas, set, durasi dan repetisi). Saran responden uji coba skala kecil adalah pengembangan program latihan *triangles in pair with soccer goals* sudah bagus dan tepat, perlu adanya tambahan untuk program latihan ini tentang intensitas setiap minggunya. Sedangkan saran responden uji coba skala besar adalah program latihan sangat bagus dan disenangi oleh pemain dan pelatih serta efektif dilaksanakan oleh anak U-12 dengan intensitas, perlu adanya

pengembangan program latihan lain agar pelatih dapat bervariasi dalam mengembangkan bakat dari pemain.

Pembahasan

Sepakbola merupakan permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk dalam jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu, di mana setiap regu terdiri dari sebelas orang dengan satu pemain penjaga gawang dengan batasan waktu selama dua kali empat puluh lima menit, istirahat lima belas menit dan jumlah gol sebagai penentu kemenangan. Untuk mendapatkan sebuah gol tentu saja dibutuhkan kemampuan menendang bola yang baik oleh setiap pemain.

Dalam penelitian ini kami mencoba mengembangkan metode latihan mengoper (*passing*) menggunakan alat *Triangle in Pair With Soccer Goals* latihan ini latihan berpasangan dengan terdapat tiga titik untuk pergerakan pemain dan diantara ketiga titik ini terdapat gawang untuk mengukur *passing* bawah atau tingkat datarnya aliran bola. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas akurasi *passing* bawah pemain, support pergerakan dengan pemain dan akurasi terobosan bola bawah. Penelitian sebelumnya Yokoyama dan Yamamoto (2011) melakukan eksperimen koordinasi triadik (*triangle*) sebagai sinkronisasi antara tiga pemain, yang dianggap sebagai saling keterhubungan berpasangan. Secara khusus, koordinasi triadik cenderung menunjukkan tiga pola: pola R, PI, dan PA yang tersinkronisasi. Dalam penelitian ini, kami menilai bagaimana peralatan seperti alat *Triangle in Pair* mempengaruhi koordinasi antarpribadi dan mampu membantu dalam pelatihan *passing*.

Berdasarkan hasil penelitian pada uji validitas baik uji coba dan uji para ahli telah dilakukan uji coba sebanyak 2 kali uji coba, dan di rekomendasikan kepada ahli materi dan ahli media. Uji coba dilakukan kepada 35 orang siswa, untuk sampel uji coba dalam penelitian yang kemudian akan dibagi menjadi dua tahap uji yaitu uji kelompok kecil dengan 10 orang siswa dan uji kelompok besar dengan 25 siswa. Hasil uji coba telah dinyatakan bahwa lembar kerja siswa yang digunakan telah diperoleh nilai validitas dan reliabilitas.

Hasil penelitian pada efektivitas skala kecil diperoleh Pengembangan *Triangle In Pair With Soccer Goals* Untuk Usia 12 dari 10 responden di dapat perolehan presentase sebesar 78,92%. Hasil tersebut diartikan Pengembangan Varisi *Triangle in Pair With Soccer Goals* Untuk Usia 12 di SSB Ngujang FC dinyatakan Efektif dan mampu membantu siswa dalam melakukan pelatihan *passing* sepakbola. Hasil penelitian pada efektivitas skala besar diperoleh Pengembangan *Triangle in Pair With Soccer Goals* Untuk Usia 12 dari 25 responden di dapat perolehan presentase sebesar 78,86%. Hasil tersebut diartikan Pengembangan Varisi *Triangle in Pair With Soccer Goals* Untuk Usia 12 di SSB Ngujang FC dinyatakan Efektif. Hasil kami mendukung penelitian sebelumnya bahwa dengan bantuan alat *Triangle in Pair* mampu meningkatkan kemampuan dalam parameter fisik (Hardinata et al., 2021). Peningkatan tersebut terjadi karena metode latihan *triangle-run* memiliki kesamaan aktivitas sepakbola yaitu jalan kaki, jogging, dan sprint yang membuat pemain senang. Sedangkan pada penelitian lain dengan alat yang mirip, pemain dapat melakukan koordinasi gerakan dan kohesivitas dengan rekannya (Yokoyama et al., 2020).

Akhirnya, kami berpendapat bahwa ada pengembangan metode latihan *passing* menggunakan *Triangle in Pair With Soccer Goals* yang untuk pelatihan sepakbola dan pembelajaran motorik yang mampu untuk membantu meningkatkan kemampuan *passing*. Penggunaan alat-alat ini dapat dimasukkan dalam sesi latihan sesuai dengan perkembangan keterampilan interpersonal para pemain (Yokoyama et al., 2020). Berdasarkan hasil kami, kami menyarankan agar pemain pada tahap awal belajar koordinasi dasar yang mencirikan cabang olahraga sepakbola dan dapat mengambil manfaat dari penggunaan alat ini. Jika mereka mampu mempertahankan formasi spasial *triangle*, maka mereka dapat mengambil manfaat dari penggunaan alat *Triangle in Pair With Soccer Goals*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengembangan metode latihan *triangle in pair with soccer goals*, produk yang dihasilkan yaitu peningkatan teknik dasar *passing* pada cabang

sepakbola U-12. Berdasarkan hasil perhitungan analisis Validasi oleh ahli media dan materi dengan 2 tahapan penilaian kevalidan dan keefektivitasan produk, hasil penelitian pada ahli materi mencapai skor 90% serta kategori penilaian "**Sangat Valid**" dan "**Dapat digunakan Tanpa Revisi**". Penilaian keefektivitasan produk dapat diperoleh dengan hasil persentase skor penilaian Kelayakan dari responden pemain dan pelatih sehingga diperoleh uji skala kecil produk memperoleh 78,92% dengan kategori "**Efektif**", dan untuk penilaian produk uji skala besar produk memperoleh 78,86% dengan kategori "**Efektif**". Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hasil pengembangan metode latihan *triangle In Pair With Soccer Goals* pada U-12 SSB Ngujag Tulungagung dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar *passing* pada cabang sepakbola U-12 di SSB Ngujag FC Tulungagung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan artikel merupakan suatu bentuk pertanggungjawaban tertulis atas terselesainya tugas akhir, penyusunan artikel tidak dapat terlaksana tanpa adanya bantuan dan kerja sama dari pihak-pihak yang mendukung penyusunan artikel ini, dan tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada pelatih dan pemain SSB Ngujag FC Tulungagung.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1974). *Educational research: An introduction*. (Second Edition). David McKay Company.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2008). *Performance assessment for field sports* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203890691>
- Hardinata, R., Gustian, U., & Perdana, R. P. (2021). The effectiveness of the triangle run exercise method in improving aerobic resistance soccer player. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 115–124. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1180>
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 432–441. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2013-0121>
- Haugen, T., & Seiler, S. (2015). Physical and physiological testing of soccer players: Why, what and how should we measure? *Sportscience*, 19, 10–26.
- Irham, M., & Kurniawan, F. (2021). Pengembangan model latihan wasit sepakbola untuk meningkatkan kebugaran. *Sepakbola*, 1(2), 56–66. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.95>
- Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer-4th edition: steps to success* (4th ed.). Human Kinetics Publishers. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=343f5d8c59590206f8da9c84f58ef0e5>
- Machado, J. C., Barreira, D., Teoldo, I., Travassos, B., Júnior, J. B., Santos, J. O. L. D., & Scaglia, A. J. (2019). How does the adjustment of training task difficulty level influence tactical behavior in soccer? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(3), 403–416. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1612511>
- Maekhendra, G., Giartama, & Yusfi, H. (2022). The effect of small sided games practice on the result of lower passing accuracy using the inner foot. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 13–28. <https://doi.org/10.31599/jces.v3i1.830>
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215–223.
- Mudian, D., Asmawi, M., & Rihatno, T. (2020). The influence of application of game based passing training models on senior high school students passing skill. *JIPES - JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 6(01), 30–39.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Aneka Ilmu. <https://sumedangkab.go.id/literasi/buku/detail-6185>

- Saputra, A. F. D., Pramono, H., & Rumini, R. (2020). Effectiveness of KONI Tuban monitoring system application in sports week preparation in East Java Province. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 95–102.
- Sgrò, F., Aiello, F., Casella, A., & Lipoma, M. (2016). Offensive strategies in the European Football Championship 2012. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 792–809.
<https://doi.org/10.1177/0031512516667455>
- Sgrò, F., & Lipoma, M. (2016). Technical performance profiles in the European Football Championship 2016. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 1304–1309.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04207>
- Sibarani, M., A., & Manurung, J., S. R. (2021). *Difference in the influence of practice regulating passes and regulating the game against the accuracy of passing in junior football players | JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*.
<https://jurnal.umnu.ac.id/index.php/mor/article/view/227>
- Sumarno, S., & Irianto, D. P. (2019). Studi eksplorasi klub sepakbola pada Liga 2 Indonesia 2018: Bagaimana cara bertahan dalam keterbatasan? *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 104–115.
<https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26395>
- Yokoyama, K., Tabuchi, N., Araújo, D., & Yamamoto, Y. (2020). How training tools physically linking soccer players improve interpersonal coordination. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(2), 245–255.
- Yokoyama, K., & Yamamoto, Y. (2011). Three people can synchronize as coupled oscillators during sports activities. *PLoS Computational Biology*, 7(10), e1002181.
<https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1002181>
- Young, W., Gulli, R., Rath, D., Russell, A., O'Brien, B., & Harvey, J. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), 85–89. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.07.002>