

## Desain latihan teknik dasar *passing* dan *controlling* pada sepakbola

Budiono Budiono, Veni Imawati \*, Siti Rofi'ah, Istina Atul Makrifah

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Jl. Masjid No. 20, Kota Blitar, Jawa Timur, Indonesia

\* Coressponding Author. E-mail: [veniimawati@gmail.com](mailto:veniimawati@gmail.com)

*Received: 22 June 2022; Revised: 31 August 2022; Accepted: 7 September 2022*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan teknik dasar *passing* dan *controlling* bagi pemain di team Rea Reo Fc Kota Blitar. Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil observasi sekaligus wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada pelatih dan pemain di team Rea Reo Fc Kota Blitar. Peneliti menemukan bahwa terdapat permasalahan yang terjadi yaitu kurang efektifnya Teknik Dasar *Passing* dan *Controlling* pada antar individu di team ini, hal itu disebabkan karena pelatih hanya menggunakan teknik dasar yang sama seperti yang dahulu, sehingga terkesan monoton dan itu – itu saja. Mengakibatkan pemain menjadi kurang bersemangat dengan desain yang lama ini. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan model penelitian Borg and Gall. Adapun instrumen yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data berikut : (1) Angket Validasi Instrumen, (2) Angket Validasi Ahli Sepakbola, (3) Angket Respon Pemain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasilpenilaian dari ahli Sepakbola pertama mendapatkan skor 94%, dengan kategori sangat layak. Kemudian untuk ahli yang kedua 90% sangat layak. Berdasarkan hasil observasi pelatih dan pemain saat penerapan desain latihan, juga menunjukkan adanya kegiatan timbal balik yang baik antara pemain dan pelatih.

**Kata Kunci:** Sepakbola, Teknik Dasar, *Passing* dan *Controlling*.

## *Training design for basic passing and controlling techniques in football*

**Abstract:** In the implementation of this research, the aim is to develop basic *passing* and *controlling* techniques in the Rea Reo Fc team in Blitar City. This research is based on the results of observations as well as interviews conducted by researchers on coaches and players in the Rea Reo Fc team in Blitar City. The researcher found that there were problems that occurred, namely the ineffectiveness of the Basic *Passing* and *Controlling* Techniques between individuals in this team, this was because the trainer only used the same basic techniques as before, so it seemed monotonous and that's all. Resulted in players becoming less excited with this old design. The implementation of the research using the Borg and Gall research model. The instruments used by researchers to collect the following data: (1) Instrument Validation Questionnaire, (2) Football Expert Validation Questionnaire, (3) Player Response Questionnaire. The purpose of this study is to improve the individual skills of players in Basic *Passing* and *Controlling* Techniques. The results of this study show that the results of the assessment of the first football expert get a score of 94%, with a very decent category. Then for the second expert 90% is very feasible. Based on the observations of coaches and players when implementing training designs, it also shows that there is good reciprocal activity between players and coaches.

**Keywords:** Football, Basic Techniques, *Passing* and *Controlling*

**How to Cite:** Budiono, B., Imawati, V., Rofi'ah, S., & Makrifah, I. (2022). Desain latihan teknik dasar *passing* dan kontrol pada sepakbola. *Sepakbola*, 2(2), 69-76. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.191>



## PENDAHULUAN

Sepakbola sebagai olahraga permainan di mana kesuksesan bergantung pada beberapa faktor seperti tuntutan fisiologis, keterampilan teknis, dan perilaku taktis (Sgrò et al., 2018), tetapi juga merupakan olahraga tim yang didasarkan pada kemampuan mencetak gol lebih banyak daripada tim lain dalam satu pertandingan (Mitrotasios, 2018; Brito de Souza et al., 2019). Meskipun sepakbola adalah salah satu olahraga beregu yang paling banyak diteliti, banyak penelitian berkisar pada pengumpulan data analisis pertandingan, tuntutan fisiologis dan/atau karakteristik pemain (Stølen et al., 2005). Namun demikian, tampaknya penampilan yang "terampil" sangat penting untuk memenangkan pertandingan sepakbola (BenOunis et al., 2013).

Dengan mempertimbangkan kompleksitasnya, metode pelatihan yang paling banyak digunakan pada tahun-tahun sebelumnya diorientasikan untuk mengelola faktor kinerja fisik secara jelas (Radzimiński et al., 2013). Oleh karena itu, program pelatihan seringkali didasarkan pada penggunaan awal latihan tanpa bola untuk mengembangkan kemampuan aerobik dan anaerobik yang sangat penting dalam menentukan performa terbaik (Strauss et al., 2014). Mode pelatihan ini menyebabkan peningkatan yang cukup besar pada tingkat fisiologis, tetapi membutuhkan banyak waktu dan mengabaikan pelatihan keterampilan teknis dan taktis tertentu. Oleh karena itu seharusnya dalam permainan sepakbola, unsur-unsur yang harus dipenuhi agar permainan dikatakan baik adalah unsur fisik, teknik, taktik dan strategi, dan mental yang bagus sehingga akan tercapai tujuan prestasi yang jelas.

Kemampuan teknis dan taktis merupakan komponen penting dari performa sepakbola. Teknik-teknik dasar dalam sepakbola harus dimiliki oleh seorang pemain yang nantinya akan menunjang permainan dalam sebuah tim. Latihan teknik dasar ini juga harus dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Teknik *passing* tidak hanya sebagai operan, akan tetapi sebagai serangan ke daerah lawan yang mampu menciptakan gol (Putranto, 2019). *Passing* atau mengoper bola kepada teman haruslah dengan kecepatan, waktu, dan arah bola yang tepat, agar tercipta kerja sama yang bagus. Hal ini menjadi penting karena keterlibatan pemain dengan bola mayoritas terjadi pada aksi mengoper (*passing*) pendek maupun panjang dengan intensitas tinggi (Iaia et al., 2009). Untuk itu, menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Selain *passing*, teknik yang sangat penting untuk dikuasai dalam sepakbola adalah teknik *controlling*. *Controlling*/mengontrol bola merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola (Mukti & Darmawan, 2018). Kemampuan penguasaan bola (*controlling*) memengaruhi pengambilan keputusan pemain dalam melanjutkan aksi lanjutannya (Ali, 2011), baik dia akan mengoper kembali, menggiring atau melakukan tembakan ke gawang. Dalam konteks permainan sesungguhnya, terdapat hubungan yang erat mengenai kombinasi antara *passing* dan *controlling* (Benounis et al., 2013). Kombinasi ini menjadi penting dan krusial dalam memenangkan pertandingan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Sekolah Sepakbola (SSB) amatir di Rea Reo FC Blitar, terhadap peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan sepakbola sebanyak 25 orang, kami mengidentifikasi, teknik dasar dalam sepak bola yang masih belum terlalu dikuasai oleh peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan di SSB Rea Reo FC adalah teknik *passing* dan *controlling*. Hal ini dikarenakan desain yang diajarkan pelatih hampir selalu sama dengan desain sebelumnya sehingga terkesan monoton. Padahal, hasil penelitian dalam identifikasi bakat menunjukkan bahwa, bersama dengan *dribbling*, *shooting* dan *passing*, penguasaan bola (*ball controlling*) diakui sebagai indikator yang penting dalam pengembangan sepakbola usia muda (Huijgen et al., 2013).

Keterampilan *passing* dan *controlling* peserta kegiatan pelatihan sepakbola di SSB Rea Reo FC kurang baik dan benar. Kurang baik disini yaitu dalam melakukan teknik *passing* banyak yang tidak memperhatikan unsur saat menendang seperti menendang pada kaki bagian dalam, menendang dengan punggung kaki. Peserta terkesan menendang seadanya sehingga arah bola tidak terkendali dan tidak mengarah ke tujuan. Menurut (Putranto, 2019) menyatakan bahwa "*Passing* merupakan aspek atau teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola, karena dalam melakukannya membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan ketepatan." *Controlling* pun juga demikian, peserta kegiatan pelatihan sepak bola terkesan mengesampingkan *controlling*, banyak peserta saat latihan *passing* saat menerima bola dari teman tidak melakukan *controlling* terlebih dahulu tetapi langsung ditendang begitu saja. Hal ini berulang-ulang dilakukan tanpa pengawasan pelatih, sehingga teknik *controlling* terkesan menjadi hilang. Padahal, menurut (Mukti & Darmawan, 2018) "pada dasarnya *controlling* dilakukan agar pemain mudah menguasai bola sehingga tidak mudah direbut lawan."

Berbagai metode pelatihan atau pengembangan sepakbola usia muda telah banyak berkembang, Setiawan et al. (2022) mengembangkan desain latihan "*triangle in pair with soccer goals*" yang dapat bermanfaat untuk latihan teknik dasar *passing* bagi anak usia 12 tahun. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Putranto, 2019), dari hasil pengembangan diperoleh data evaluasi yang dapat dinyatakan bahwa desain latihan latihan *passing* ADE sepakbola untuk

mahasiswa efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Pelatih dan tim sepakbola di Rea Reo FC membutuhkan desain latihan baru dalam melakukan variasi desain latihan teknik *passing* dan *controlling*. Desain latihan konvensional seperti melakukan teknik *passing* dengan berhadapan-hadapan 2 orang dirasa sangat jenuh dan monoton. Selain itu kegiatan latihan banyak dihabiskan dengan bermain game sehingga sedikit mengesampingkan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan kerangka latar belakang di atas, maka diperlukan suatu pemecahan masalah yang dialami peserta kegiatan pelatihan sepakbola untuk memperlancar dan mempermudah proses kegiatan latihan sepakbola di klub sepakbola Rea Reo. Solusi untuk pemecahan masalah tersebut adalah dengan membuat produk berupa desain latihan yang berisikan materi dan variasi desain latihan teknik dasar *passing* dan *controlling* dalam permainan sepakbola.

## METODE

Dalam penelitian ini, peneliti tidak memakai keseluruhan dari langkah-langkah desain pengembangan *Research and Development (R&D)* dari Borg and Gall (1989) karena penerapan langkah-langkah pengembangan yang dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan peneliti serta adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya dalam melaksanakan penelitian. Subyek diambil dari para ahli, yaitu 2 ahli sepakbola serta subyek penelitian.

### Analisis Kebutuhan

Tahap analisis merupakan langkah pertama yang dilakukan dalam penelitian. Pada tahap ini, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan terjun langsung ke klub sepakbola sasaran yaitu Rea Reo FC Blitar, dengan objek studi pendahuluan atlet kegiatan latihan sepakbola dan pelatih sepakbola, guna mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lapangan terkait kelangsungan proses latihan sepakbola. Identifikasi permasalahan, dilakukan dengan proses pengumpulan data melalui observasi atlet dan pelatih sepakbola, wawancara atlet dan pelatih sepakbola, serta dokumentasi. Observasi dilakukan peneliti untuk melihat cara pelatih memberikan latihan sepakbola, jenis desain latihan yang diterapkan pelatih, serta respon yang diberikan pelatih pada saat proses latihan sepakbola berlangsung. Sedangkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih dan atlet sepakbola, berisi pertanyaan yang berkaitan dengan jenis desain latihan latihan yang biasa diterapkan, respon yang biasa ditunjukkan oleh atlet ketika latihan sepakbola berlangsung, karakteristik yang dimiliki oleh siswa, dan kendala-kendala yang biasa dihadapi ketika latihan sepakbola berlangsung.

### Pembuatan Produk Awal

Setelah melakukan analisis kebutuhan, langkah selanjutnya adalah membuat desain awal berupa desain latihan *passing* dan *controlling* dalam olahraga sepakbola.

### Evaluasi Ahli

Dari hasil desain latihan awal yang telah dibuat oleh peneliti kemudian dievaluasi oleh 2 ahli sepakbola, kemudian dilakukan revisi desain. Desain yang dihasilkan berupa desain latihan *passing* dan *controlling* pada permainan sepakbola di Rea Reo FC Bitar.

### Uji Coba Penelitian

Melakukan uji coba penelitian terhadap desain berupa desain latihan *passing* dan *controlling* pada permainan sepakbola di Rea Reo FC Bitar dengan menggunakan 15 orang. Data angket dikumpulkan dan dianalisis kemudian dilakukan revisi desain kembali oleh para ahli.

### Revisi Desain Produk dan Hasil Akhir Produk

Pada tahap ini dilakukan revisi terhadap desain atas dasar data dari hasil coba lapangan permulaan dan evaluasi dari para ahli sehingga desain pertama menjadi desain akhir yang dapat digunakan. Hasil desain akhir berupa Desain Latihan *passing* dan *controlling* sepakbola bagi atlet kegiatan latihan sepakbola di Rea Reo FC Bitar.

## Teknik Analisis Data

Pada tahap teknik analisis data dalam penelitian dan pengembangan desain ini adalah menggunakan statistik deskriptif. Teknik analisis data yang diterapkan dalam angket menggunakan skala likert yang diciptakan oleh Rensis Likert tahun 1932, dengan skala penilaian 1-5. Peneliti menggunakan skala ganjil, karena ingin memfasilitasi responden untuk memberikan nilai yang benar-benar sesuai dengan pendapat mereka, tanpa memaksa harus menyetujui ataupun menolak suatu pernyataan. Maksud dari angka skala penilaian adalah sebagai berikut. angka 1) sangat kurang, 2) kurang, 3) cukup, 4) baik, 5) sangat baik. Selanjutnya data hasil perolehan skor dihitung dan diproses dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Desain pengembangan akan berakhir ketika skor penilaian terhadap aplikasi ini telah memenuhi syarat kelayakan dengan tingkat kesesuaian materi dan desain, pada pokok bahasan himpunan dikatakan sangat menarik atau menarik (Diana & Suri, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Analisis Masalah dan Kebutuhan Pengembangan

Pada tahap analisis kebutuhan ini digunakan untuk menemukan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada saat latihan sepak bola di Rea Reo FC Blitar. Sehingga solusi yang diberikan peneliti mengenai desain latihan passing dan controlling sepak bola dapat memudahkan pelatih sepak bola dalam melakukan latihan sepak bola khususnya latihan teknik dasar sepak bola passing dan controlling. Kemudian bagi atlet/atlet, desain latihan bertujuan sebagai sumber latihan. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Angket di sajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda centang (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai.

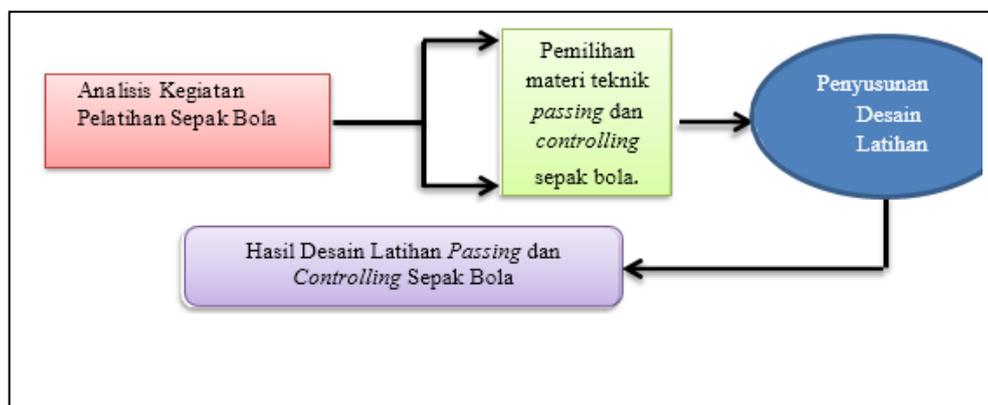
Pada tahap analisis kebutuhan ini digunakan untuk menemukan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada saat latihan sepak bola di Rea Reo FC Blitar. Sehingga solusi yang diberikan peneliti mengenai desain latihan passing dan controlling sepak bola dapat memudahkan pelatih sepak bola dalam melakukan latihan sepak bola khususnya latihan teknik dasar sepak bola passing dan controlling. Kemudian bagi atlet/atlet, desain latihan bertujuan sebagai sumber latihan.

### Tahap Perencanaan/Design

Pada tahap perencanaan/design ini terdiri dari dua tahap yaitu, tahap pemilihan materi dan tahap merancang desain awal. Adapun penjelasan dari kedua tahap sebagai berikut:

**Tahap Pemilihan Materi** Pada tahap pemilihan materi merupakan tahap yang paling utama dalam penelitian pengembangan desain latihan passing dan controlling sepak bola dengan materi teknik dasar sepak bola khususnya passing dan controlling. Pemilihan materi desain latihan melalui hasil dari permasalahan yang dihadapi di Rea Reo FC Blitar.

**Tahap Merancang Desain Awal** Pada tahap merancang desain awal pengembangan desain latihan terdapat bagan alur pembuatan desain latihan yang terdapat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Merancang desain awal

Adapun penjelasan dari bagan tersebut sebagai berikut:

1. Pada tahap analisis kegiatan latihan sepak bola penentuan objek dan subjek dengan mengumpulkan data awal melalui sumber yang relevan yang akan memudahkan peneliti dalam merancang desain latihan. Kemudian menemukan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada saat kegiatan latihan sepak bola di Rea Reo FC Blitar.
2. Pada tahap pemilihan materi, merupakan tahap yang paling utama dalam penelitian pengembangan desain latihan *passng* dan *controlling* dengan memilih materisesuai dengan permasalahan yang dihadapi di lapangan.
3. Penyusunan desain latihan dilakukan setelah pemilihan materi yang sudah dilakukan dengan materi yang didapat sesuai dengan permasalahan yang dihadapi di lapangan. Penyusunan desain latihan ini melibatkan 2 ahli dibidang sepak bola yang bertujuan agar desain latihan ini dapat digunakan sebagai rujukan kegiatan latihan sepak bola dengan tepat.
4. Hasil desain latihan *passing* dan *controlling*, pada tahap ini desain latihan yang dimaksud adalah kesiapan desain latihan yang sudah disusun dan siap untuk diuji cobakan, sehingga hasil dari pengembangan desain latihan dapat diketahui dengan tepat, melalui beberapa tahap penelitian yang akan dijelaskan pada tahap pengembangan yang terakhir

**Hasil Validasi Ahli**

Uji kevalidan menurut (Yusup, 2018) merupakan suatu cara untuk menguji hasil desain kepada ahli validasi melalui instrumen yang digunakan peneliti dalam mengukur dan mendapatkan data penilaian secara valid. Hal ini sesuai dengan penerapan uji validasi yang dilakukan peneliti melalui uji validasi ahli sepak bola dengan diperoleh hasil penilaian sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Uji Validasi Ahli Sepakbola

Indikator	Nilai	
	Ahli Sepakbola 1	Ahli Sepakbola 2
1. Kemenarikan desain	5	4
2. Pemilihan desain	5	5
3. Penyajian desain	5	5
4. Kesesuaian desain	5	4
5. Dapat membantu atlet untuk penguasaan <i>passing</i> dan <i>controlling</i>	5	4
6. Ketepatan desain	4	5
7. Kejelasan mempraktekkan desain	4	5
8. Menyolitkan kerjasama team	4	5
9. Menunjang kinerja atlet	5	4
10. Memudahkan pelatih untuk program latihan	5	4
Jumlah	47	45
Presentase	94%	90%
Kriteria	Sangat Layak	Sangat Layak

Validasi oleh ahli sepak bola dengan penilaian kevalidan desain latihan, hasil penelitian pada ahli sepak bola dengan mendapat penilaian sepuluh indikator aspek validasi sepak bola memperoleh penilaian diantaranya sebagai berikut: Rata-rata persentase untuk validasi ahli sepak bola 1 adalah 94% dan rata-rata persentase untuk validasi ahli sepak bola 2 adalah 90% dengan kategori "Sangat Layak (Sangat Menarik). Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dari (Wardana et al., 2018) dengan judul penelitian Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan *Passing*, *Controlling* dan *Shooting* Atlet Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi dengan uji coba desain yang dilakukan kepada siswa dengan hasil kelayakan desain latihan yang diperoleh 84,46% dengan kategori "sangat layak". Berdasarkan penelitian pengembangan yang peneliti lakukan, telah diperoleh penilaian dengan kriteria kelayakan desain latihan sesuai dengan penelitian terdahulu. Pada tahap Uji Ahli Sepakbola, penilaian yang dilakukan dengan memberikan desain latihan *passing* dan *controlling*

beserta lembar penilaian angket desain latihan yang diisi oleh ahli sepakbola yaitu Bapak Prasetyo Wisnu Saputro dan Bapak Dimas Ilham Pratama selaku pelatih sepakbola Rea Reo FC Blitar. Alasan peneliti memilih uji ahli sepakbola tersebut berdasarkan beberapa pertimbangan salah satunya berkompeten dalam bidang olahraga sepakbola. Rata-rata skor persentase penilaian ahli sepakbola 1 adalah 94% dan rata-rata skor persentase penilaian ahli sepakbola 2 adalah 90% sama-sama dengan kategori “Sangat Layak (Sangat Menarik)” seperti yang tertera pada tabel 1. Hasil dari tabel 1 dapat disimpulkan rata-rata skor persentase penilaian ahli sepakbola 1 adalah 94% dan rata-rata skor persentase penilaian ahli sepakbola 2 adalah 90% sama-sama dengan kategori “Sangat Layak (Sangat Menarik)”.

### Uji Coba Lapangan

Pada tahap uji coba desain latihan di lapangan dilakukan di Rea Reo FC Blitar. Adapun uji coba yang sudah dilaksanakan meliputi sebagai berikut: Data hasil uji coba desain kelayakan desain latihan passing dan controlling sepak bola, dengan mengambil responden 15 atlet/atlet. Alasan peneliti mengambil sampel uji coba sesuai dengan model pengembangan Borg dan Gall. Menurut (Novitasari, 2019) dengan sampel uji coba terbatas 10-30 orang. Jenis sampel yang digunakan dalam uji coba ini menggunakan Sampling Random, yaitu dengan jumlah sampel yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Penilaian desain latihan passing dan controlling dengan membagikan kepada responden uji coba desain latihan yang meliputi 15 atlet/atlet untuk mengamati desain latihan. Setelah responden uji coba selesai mengamati desain latihan tersebut, peneliti membagikan lembar penilaian berupa Angket/Kuesioner (angket) yang bertujuan untuk menilai bagaimana uji kevalidan dari desain latihan passing dan controlling tersebut dalam kegiatan latihan sepak bola saat ini, dengan lampiran penilaian hasil uji coba pada tabel 2.

**Tabel 2.** Uji Reliabilitas Instrumen *Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.764	15

Berdasarkan hasil uji reabilitas instrumen dapat dikatakan hasil uji reabilitas sesuai dengan indikator reabilitas, dengan kriteria *Cronbach's Alfa* 0.764 dengan jumlah total item 15, hal ini sesuai dengan pendapat (Yusup, 2018) Instrumen dinyatakan reliabilitas apabila koefisien reabilitas *Cronbach's Alfa* di antara (0,70- 0,90).

Setelah melakukan tahap uji, revisi desain akhir digunakan setelah peneliti memvalidasi desain penelitian pengembangan kepada ahli sepakbola. Hasil yang didapat pada tahap ini yaitu peneliti mendapatkan revisi terhadap desain latihan yang dikembangkan serta mendapat masukan-masukan dari beberapa ahli yang bertujuan untuk memperbaiki desain pengembangan ini. Kritik dan saran telah diberikan oleh ahli yang disajikan dalam bentuk tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Sebelum dan Sesudah Revisi dari Ahli Sepakbola

NO	Sebelum Revisi	Sesudah Revisi
1.	Seharusnya dibuat lebih unik untuk desainnya	Membuat desain orang kartun
2.	Buat keterangan untuk desainnya, agar mudah di pahami	Menambahkan keterangan tentang cara melakukan dari desain tersebut

Penilaian Uji Coba Desain Latihan dengan aspek penilaian angket mendapatkan rata-rata persentase untuk validasi ahli sepakbola 1 adalah 94% dan rata-rata persentase untuk validasi ahli sepakbola 2 adalah 90% dengan kategori “Sangat Layak” dan “dapat digunakan Tanpa Revisi”.

Hal ini dapat dikatakan bahwa pengembangan desain latihan passing dan controlling dapat digunakan sebagai sumber kegiatan latihan sepak bola khususnya untuk teknik passing dan controlling di Rea Reo FC Blitar.

Pada proses penelitian dan pengembangan desain latihan, desain yang sudah dikembangkan memiliki beberapa keunggulan dan kekurangan dengan deskripsi penjelasan sebagai berikut: Keunggulan Desain Latihan Pengembangan ini yaitu (a) desain latihan passing

dan controlling disusun dengan mengutamakan variasi gerak teknik dasar passing dan controlling sepak bola; (b) desain latihan passing dan controlling disusun dengan rangkaian gambar dalam bentuk draf beserta penjelasan variasi gerakan agar lebih mudah dipahami.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa hasil pengembangan desain latihan teknik dasar *passing* dan *controlling* di Rea Reo FC dapat dijadikan bahan ajar dalam latihan teknik dasar *passing* dan *ontrolling* sepakbola. Berdasarkan hasil perhitungan analisis Validasi oleh ahli sepakbola, penilaian kevalidan dan keefektivitasan produk, hasil penelitian pada ahli materi mencapai skor 90% serta kategori penilaian "Sangat Valid" dan "Dapat digunakan Tanpa Revisi". Temuan kami menjadi rekomendasi baru bagi kebutuhan latihan dalam teknik dasar sepakbola *passing* dan *controlling* untuk sepakbola usia muda. Riset di masa depan dapat melanjutkan dengan implementasi dengan jangka waktu dan kelompok riset yang lebih banyak (eksperimen).

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review: Review of soccer skill measurement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170–183. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- BenOunis, O., BenAbderrahman, A., Chamari, K., Ajmol, A., BenBrahim, M., Hammouda, A., Hammami, M.-A., & Zouhal, H. (2013). Association of Short-Passing Ability with Athletic Performances in Youth Soccer Players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(1), 41–48.
- Brito de Souza, D., López-Del Campo, R., Blanco-Pita, H., Resta, R., & Del Coso, J. (2019). An Extensive Comparative Analysis of Successful and Unsuccessful Football Teams in LaLiga. *Frontiers in Psychology*, 10, 2566. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02566>
- Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Ali, A., & Visscher, C. (2013). Soccer Skill Development in Talented Players. *International Journal of Sports Medicine*, 34. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1323781>
- Iaia, M., F., Rampinini, E., & Bangsbo, J. (2009). High-Intensity Training in Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4, 291–306. <https://doi.org/10.1123/ijsp.4.3.291>
- Mitrotasios, M. (2018). Differences in Performance Indicators between successful and unsuccessful Teams in UEFA-EURO 2012. *Journal Biology of Exercise*, 14(1), 11–22. <https://doi.org/10.4127/jbe.2018.0126>
- Mukti, F. A., & Darmawan, G. (2018). *Pengaruh permainan 1 vs 1 continuous terhadap hasil belajar dribbling dan controlling sepak bola pada siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 16 Surabaya*. 06, 10.
- Novitasari. (2019). Pengembangan Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PENJASKES) Melalui Pendekatan Jelajah Alam Sekitar Untuk Kelas II SD/MI. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9(53), 1689–1699.
- Putranto, D. (2019). *Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola*. 2(2), 6.
- Radzimiński, Ł., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzębski, Z. (2013). A Comparison of the Physiological and Technical Effects of High-Intensity Running and Small-Sided Games in Young Soccer Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8, 455–466. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.3.455>
- Setiawan, D. E., Fatih, M., & Susilo, A. E. (2022). Pengembangan latihan triangle in pair with soccer goals pada U-12. *Sepakbola*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.147>
- Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. *Journal of Sports Science*, 6. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>

- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Strauss, A., Jacobs, S., & Van den Berg, L. (2014). The Influence of Anaerobic and Aerobic Fitness on the Technical Skill Ability of National Elite Male Under-18 African Soccer Players. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5, 1704–1711. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p1704>
- Wardana, C. R., Setiabudi, Moh. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Atlet Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>