



## JUARA: Jurnal Olahraga

E-ISSN 2655-1896 ISSN 2443-1117

<https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.1000>



### Model Latihan Menyerang Sepakbola Usia 16 Tahun

#### *Training Model for Attacking in Football of 16 Years Old*

Valentino Hary<sup>1)</sup>, Bahtiar Firdiansyah<sup>2)</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Social Sciences and Education, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Jl. Kauman, Kec. Kepanjenkidul, Kota Blitar, Jawa Timur, 66117, Indonesia

<sup>2</sup> Postgraduate in Physical Education, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 13220, Indonesia

email: [haryvalentino@gmail.com](mailto:haryvalentino@gmail.com)<sup>1</sup>, [bahtiarfirdiansyah\\_por17s2@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:bahtiarfirdiansyah_por17s2@mahasiswa.unj.ac.id)<sup>2</sup>

#### Info Artikel

##### *Sejarah Artikel:*

Diterima 13 Juni 2019

Disetujui 02 Oktober 2019

Dipublikasikan 15 Oktober 2019

##### *Keywords:*

*Exercise model, attack, Under16 years*

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan menyerang sepakbola dan juga menguji keefektivannya untuk anak usia 16 tahun. Langkah pengembangan penelitiannya mengadopsi langkah Borg and Gall yang melibatkan 15 subjek untuk uji kecil dan 60 untuk uji besar. Data kualitatif diperoleh dari observasi, dokumentasi dan wawancara; sedangkan untuk data kuantitatifnya menggunakan uji efektifitas. Uji efektivitas penelitian ini menggunakan pre - post test dengan 10 kriteria menyerang. Adapun nilai signifikansi perbedaan pada t-hitung = -28,971, db = 59 dan p-value = 0.00 < 0.05, artinya terdapat perbedaan signifikan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan. Disimpulkan bahwa model yang diterapkan efektif untuk meningkatkan kemampuan menyerang siswa sekolah sepakbola jenjang usia 16 tahun. Adanya perbedaan kemampuan motorik, menjadikan prinsip kekhususan latihan menyerang di usia 16 tahun harus diperhatikan agar pembebanan porsi dalam program latihan lebih maksimal.

#### Abstract

The aim of this research is to produce a training model for attacking football and also to refute its effectiveness for children aged 16 years. As for the steps in developing the research, the Borg and Gall steps involved 15 subjects for the small test and 60 for the large test. Qualitative data were obtained from observations, documentation and interviews; meanwhile, for the quantitative data using the effectiveness test. The trial of this study used pre and post tests with 10 opposing criteria. In mathematical calculations the significance of the difference t-count = -28.971, db = 43 and p-value = 0.00 < 0.05, which means it contains significance before and after giving treatment. It can be concluded that the model is applied effectively to improve the ability for attacking amongst school students aged 16 years. Thus, representing the differences in motor skills highlights the principle of specificity for attacking training at the age of 16 must be considered that the load of portions in the

---

*exercise program can be maximized.*

© 2020 Valentino Hary, Bahtiar Firdiansyah  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

✉ Alamat korespondensi: Jl. Rawamangun Muka, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

E-mail : [bahtiarfirdiansyah\\_por17s2@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:bahtiarfirdiansyah_por17s2@mahasiswa.unj.ac.id)  
No Handphone : +62 857-5551-9817

## PENDAHULUAN

Olahraga yang membutuhkan banyak faktor dalam mencapai keberhasilan atau prestasi adalah sepakbola. Terdapat 4 faktor penunjang dalam meraih prestasi yakni faktor mental, fisik, teknik dan taktik (Ridhowi, 2016). Taktik yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan pemain memegang peranan 46% keberhasilan suatu tim dalam memperoleh kemenangan (Villora, 2013). Sebuah taktik sepakbola selalu berkaitan dengan strategi yang ada di lapangan. Secara umum terdapat strategi pola serangan balik, pola bertahan, dan pola serangan. Pola serangan yang inovatif, kreatif dan akurat menjadi kunci kemenangan suatu tim sebagaimana target seorang pelatih. Namun, tidak semua pelatih memiliki inovasi untuk menciptakan pola menyerang yang beragam, kreatif dan efektif sesuai karakteristik usia dan kemampuan siswa/atletnya dalam mencapai sebuah kemenangan di pertandingan sepakbola.

Pola serangan dalam sepakbola mengalami perubahan. Sebelumnya, seorang pemain depan diberikan tugas untuk mencetak gol dan pemain belakang diberikan tugas mencegah lawan mencetak gol (Darmawan, 2013). Seiring perkembangan zaman, setiap pemain dituntut tidak hanya menguasai satu posisi saja tetapi harus bisa menguasai dua sampai tiga posisi. Hal ini dimaksudkan agar pelatih lebih maksimal dalam menjalankan strategi yang dirancang untuk memperoleh kemenangane pertandingan. Tidak semua perubahan konsep ini dipahami seorang pelatih, pelatih merasa kesulitan beradaptasi

dengan strategi terbaru di era milenial dengan faktor usia, pengetahuan dan sarana prasarana. Disisi lain perbedaan fisiologis kelompok usia siswa dalam sebah *club* ataupun sekolah sepakbola harus dipertimbangan dalam pemberian beban strategi pertandingan.

Sebuah penelitian menjelaskan bahwa usia 16 tahun menjadi penentu kapasitas dan karakter seseorang untuk memperoleh posisi spesialis bagi dirinya dalam olahraga sepakbola (Harley et al., 2015). Oleh karenanya di usia ini seorang pelatih haruslah secara cermat dan tepat dalam memberikan porsi dan beban pola strategi latihan. Penjelasan tersebut ditunjang dengan penelitian lain yang memaparkan bahwa dalam rentang usia 12-17 tahun seorang siswa sepakbola akan mengalami perkembangan motorik lebih maksimal ketika dewasa apabila diberikan porsi strategi latihan menyerang yang lebih dominan (Sulistiyono, 2017). Hal tersebut secara sederhana dikarenakan bahwa dalam strategi menyerang lebih banyak melibatkan *decision making* (pengambilan keputusan) yang lebih kompleks sehingga akan terlatih untuk memutuskan sebuah tindakan secara cermat dalam kondisi spontan dengan kemampuan *open loop* yang dimilikinya.

Lebih lanjut pola latihan ini dapat dilatih dengan membiasakan gerakan yang sistematis dengan kekompakan masing-masing pemain. Pada usia 16 tahun seseorang memiliki emosi yang sulit dikontrol dengan karakter keegoisan yang dimilikinya Villora dkk (2013). Adanya perubahan tersebut berpengaruh terhadap kualitas perkembangan motorik. Pada usia 16 tahun pemain sepakbola tidak mudah mengendalikan emosinya

sehingga cenderung memaksakan kehendak dalam artian memaksakan keputusan dalam melakukan gerakan dan kombinasi teknik sepak bola (Christopher, 2012). Pengambilan keputusan yang dipaksakan akan menjadi gerak spontan yang tidak dapat diprediksi sehingga menghasilkan gerak tidak maksimal dalam memutuskan tindakan. Gerakan tersebut sesuai konsep *open loop skill* yang dilakukan tanpa prediksi terlebih dahulu, pada penyerangan permainan sepak bola terjadi penerapan *open loop skill* saat melakukan pergerakan serangan. Serangan yang telah direncanakan tidak selamanya sesuai dengan kondisi lapangan, disaat tersbut atlet diharuskan mampu melakukan pergerakan kondisional tanpa diprediksi atau gerakan spontan (Marco et al, 2012).

Penguasaan strategi menyerang yang efektif dibutuhkan pelatih di Indonesia. Strategi menyerang yang efektif dilakukan dengan sistematis dan sederhana serta tidak banyak membuang energi setiap pemain dalam melakukan pergerakan (Pill, 2015). Jelas hal ini dibutuhkan para pelatih agar memaksimalkan ruang gerak setiap pemain dalam penerapan pola serangan yang ada. Jika ruang gerak pemain berjalan dengan maksimal maka akan mudah membaca peluang serta mampu membaca setiap gerakan lawan sehingga prosentase menghasilkan goal ke gawang lawan akan lebih tinggi (Siokos, 2011). Penelitian yang dilakukan Harvey (2015) memaparkan bahwa hanya 3 dari 17 pelatih remaja setingkat provinsi yang paham akan pentingnya pola latihan menyerang yang efektif. Oleh karenanya, butuh kesadaran pelatih dalam penerapan pola serangan yang efektif yang salah satunya dengan penerapan latihan menyerang yang sistematis dengan diuji keefektifannya.

Kurikulum Indonesia menjelaskan kelemahan terbesar pemain Indonesia selain kualitas umpan dan kecepatan dalam bermain adalah mental dan pola menyerang (Konstantinos & Shane, 2017). Pengembangan

latihan untuk meningkatkan kemampuan menyusun serangan sudah ada di setiap tim sekolah, universitas, klub amatir, klub profesional bahkan tim nasional. Model latihan menyerang yang dikembangkan kurang bervariasi dan tidak spesifik dipergunakan untuk kategori usia tertentu. Nakayama dkk (2015) menambahkan bahwa, "... *a youth training method for attacking new and more creative ones is needed to direct the goal score*. Dijelaskan bahwa diperlukannya metode pelatihan menyerang untuk usia muda yang baru dan lebih kreatif untuk mendapatkan skor yang lebih banyak.

Penelitian serupa menunjukkan tidak adanya pengembangan model latihan menyerang secara spesifik yang diperuntukkan siswa sekolah sepak bola usia 16 tahun. Hal tersebut seperti penelitian yang dilakukan Villora dkk (2013) dengan judul "*tactical awareness, decision making and skill attacking in youth soccer players (under-16 years)*" hanya menguraikan pentingnya kesadaran penggunaan taktik serangan dalam permainan sepakbola sehingga dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan keterampilan pola menyerang pada anak usia dibawah 16 tahun. Dijelaskan pula di usia tersebut anak-anak memiliki respon pengambilan keputusan yang lebih baik, hal ini dikarenakan usia tersebut telah mampu mencerna untuk menjalankan instruksi berupa pengetahuan yang diberikan pelatih yang diterapkan dalam permainan, namun lebih jelas tidak disertakan pola serangan secara detail dan usia spesifik dalam penerapannya di lapangan (Najah & Rejeb, 2016). Penelitian lain oleh Ric dkk (2017) yang berjudul "*dynamics of tactical behaviour in association football when manipulating players' space of interaction*" hanya memaparkan kurangnya materi latihan berupa strategi serangan di beberapa sekolah sepakbola Negara Spanyol sehingga dalam lapangan siswa lebih banyak melakukan pola serangan sesuai kondisi spontan, pemaparan ini tanpa disertai solusi dengan penawaran

latihan taktik menyerang yang efektif dan akurat. Penelitian yang dilakukan di Negara Spanyol ini mewakili beberapa negara lainnya bahwasannya masih kurangnya materi pola menyerang dalam sepakbola.

Selain itu, Nakayama dkk (2015) dengan penelitiannya yang berjudul "*comparative analysis of attack-related game aspects in the Japanese University Football league, Japanese J-League, and UEFA Champions League*" membandingkan pola menyerang dari beberapa klub liga sepakbola Jepang, klub sepakbola tingkat Universitas terkenal di Jepang, dan *UEFA Champions League*. Data yang didapat hanya berupa deskripsi analisis yang menjadi ciri khas masing-masing klub tanpa adanya produk latihan menyerang berdasarkan prinsip kepelatihan sepakbola. Berbeda dengan judul penelitian "*invasion team football: strategy and match modeling*", penelitian ini hanya memaparkan model strategi dalam kondisi pertandingan yang sebenarnya dengan penawaran solusi berupa penguasaan posisi dan perpindahan rotasi pemain dalam sepakbola berupa gambar yang bergerak (Lamas et al., 2014). Meskipun terdapat strategi dalam menyerang namun tidak banyak dan kurang bervariasi. Jarrett (2011) dengan penelitian yang berjudul "*The Effectiveness of Drill Strategies to Survive Football Strategies Under 21*" menjelaskan hasil penelitiannya dalam pengembangan model latihan drill bertahan sepakbola untuk usia *under 21*. Dari penelitian tersebut disimpulkan secara sederhana bahwa latihan bertahan sepakbola yang dilakukan dengan *drill* efektif untuk meningkatkan kemampuan bertahan pemain sepakbola *under 21*. Belum adanya penelitian yang mengembangkan pola latihan menyerang sepakbola secara variatif untuk menguji keefektifannya pada subjek yang memiliki usia spesifik yakni, 16 tahun.

Oleh karenanya untuk mengupayakan hal tersebut peneliti mengembangkan beberapa model latihan dalam menyusun serangan yang

spesifik untuk usia 16 tahun, sehingga jenjang atlet untuk mendukung kemampuan motorik kedepannya akan lebih maksimal. Selain itu agar meningkatkan kemampuan seluruh pemain dalam berbagai posisi dalam menerapkan serangan melalui pola permainan yang lebih bervariasi, inovatif dan spesifik sehingga prosentase terciptanya gol ke gawang lawan akan lebih tinggi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Penelitian pengembangan ini mewakili hasil akhir model latihan menyerang pada siswa sekolah sepakbola Usia 16 tahun yang didesimulasi dalam bentuk buku ataupun publikasi jurnal. Penelitian pengembangan yang dibuat menghasilkan produk latihan dengan spesifikasi dan menguji keefektifannya.

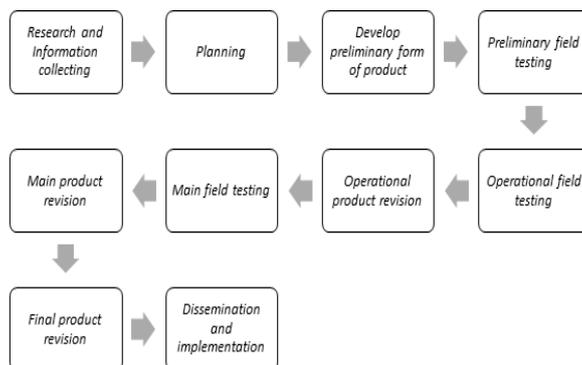
Penelitian pengembangan ini mengambil langkah pengembangan Borg and Gall dengan menyertakan 60 subjek dari 4 sekolah sepakbola. Untuk pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan tes. Uji efektifitas dilakukan dengan melakukan *pre* dan *post-test* yang menggunakan instrumen penelitian kemampuan menyerang usia 16 tahun. Instrumen yang ada divalidasi oleh (1) ahli tes pengukuran dan evaluasi, (2) pelatih sepakbola bersertifikat AFC dan (3) pelatih tim nasional Indonesia usia 21. Instrumen tersebut telah diuji dengan *test re-test* dengan menunjukkan angka reliabilitas 0,551, sebagaimana koefisien interpretasi dari Guilford angka tersebut termasuk kategori "reliable" (Hryoko, 2011).

Uji tersebut berdasarkan dengan melihat 10 kriteria menyerang yaitu dari segi kualitas mengumpan, menahan bola, pandangan, penempatan posisi tubuh, membaca permainan, pergerakan tanpa bola, memanfaatkan peluang, kreatifitas menyerang, tepat pengambilan keputusan, dan penyelesaian terakhir dalam situasi permainan.

Penelitian ini mengadobis pengembangan model Borg and Gall memiliki sepuluh

langkah dalam tahapan yang digambarkan dalam gambar 1.

Gambar 1. Langkah *Research and Development* dari Borg and Gall



Analisis data yang ada dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Setelahnya melalui uji coba kecil, ujicoba besar dan uji evektifitas. Uji efektifitas model dalam penelitian menggunakan uji keberartian *Pre-test dan Post-test* berdasarkan 10 kriteria menyerang (kualitas mengumpan, menahan bola, pandangan, penempatan posisi tubuh, membaca permainan, pergerakan tanpa bola, memanfaatkan peluang, kreatifitas menyerang, tepat mengambil keputusan, dan penyelesaian akhir)

16 tahun yang telah dikembangkan. Sebagaimana uji ahli yang dilakukan terdapat masing-masing 8 macam inti latihan menyerang 1-4-3-3 AW, 1-4-4-2 AW, 1-3-5-2 AW, 1-4-5-1 AW. Model tersebut ialah latihan menyerang yang diperuntukkan usia 16 tahun. Selanjutnya 32 macam tersebut dinyatakan layak untuk diterapkan pada tahap selanjutnya. Adapun 32 item yang ada didasarkan pada *story board* yang dijadikan acuan dalam pengembangan model. Lebih jelasnya desain model dalam *story board* disajikan pada gambar berikut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pengembangan ini menghasilkan 32 item latihan menyerang usia

Tabel 1. *Story Board* Model yang dikembangkan

Display	Keterangan
	<p><b>A</b> : daerah posisi pemain belakang</p> <p><b>B</b> : daerah posisi pemain tengah</p> <p><b>C</b> : daerah posisi pemain depan</p> <p><b>→</b> : arah pergerakan pemain</p> <p><b>- - -</b> : garis bayangan pembatas antara daerah tengah dan daerah serangan</p>
Deskripsi	
<p>Skema model berporos pada daerah pemain belakang (A), tengah (B) dan depan (C). Masing-masing posisi pemain A, B dan C harus sesuai dengan skema. Konsepnya posisi A selalu dibelakang B dan tidak boleh melewati garis tengah lapangan. C selalu ada di depan posisi B.</p>	

Pergeseran posisi C tidak melebihi garis tengah lapangan ke arah belakang. Kombinasi serangan pada masing-masing item dilakukan secara berurutan dimulai dari posisi A yang menempati ujung dan tengah daerah sesuai skema. Posisi B yang menempati tengah, ujung kanan-kiri luar, pangkal kanan-kiri luar sesuai skema. Daerah C yang menempati posisi samping, tengah daerah serang, tengah simeteris dengan gawang sebagaimana skema. Adapaun untuk perubahan formasi dalam pergeseran posisi tidak lepas dari batas anak panah sesuai skema. Digunakan tiga daerah berupa belakang, tengah dan depan dikarenakan pemain seusia 16 tahun harus menguasai setiap posisi tersebut secara *holistic* agar pada jenjang berikutnya dapat memunculkan spesialisasi posisi pemain untuk menunjang serangan yang maksimal.

Masing-masing skema memiliki 8 variasi yang dinyatakan layak untuk diterapkan pada tahap selanjutnya. Ditambahkan dalam model bahwa untuk petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara jelas supaya mudah untuk dipahami. Dan juga dalam model latihan menyerang aktif, semua pemain ikut bergerak dalam melakukan serangan.

Uji coba kelompok kecil melibatkan 15 siswa sekolah sepakbola usia 16 tahun. Setelah di evaluasi ahli dilakukan revisi tahap pertama. Sebagaimana pelaksanaan uji kecil, terdapat beberapa kekurangan dari model yang dibuat. Adapaun kekurangan tersebut sebagai mana paparan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Kekurangan Model Menyerang Usia 16 Tahun

No.	Kekurangan	Solusi
1	Terdapat 6 item latihan yang monoton sehingga menimbulkan kejenuhan	Melakukan pengalihan peraturan dalam item latihan secara spontan dan kondisional yang tidak tidak tertulis dalam rancangan program latihan
2	Ketidaksesuaian 2 item latihan antara penerapan item latihan di lapangan dengan tujuan latihan yang telah dibuat dalam rancangan item latihan menyerang	Menghapus rancangan item yang tidak sesuai dengan tujuan item dan menggantinya dengan pola baru yang sekiranya lebih efektif dan subjek lebih antusias untuk mengikutinya
3	Keterlaksanaan item latihan tidak sistematis	Melakukan pengkajian ulang dan menuliskannya dalam keterlaksanaan rancangan latihan secara berurutan dari item yang paling mudah hingga sulit, dari yang sederhana ke kompleks dan dari intensitas rendah ke intensitas tinggi
4	Terdapat 4 item latihan yang dirasa memiliki tingkat kesulitan yang tinggi pada subjek dengan usia 16 tahun	Melakukan pengkajian ulang, menghapus item yang memiliki kesulitan tinggi dan menyusun rancangan latihan dengan memperhatikan tingkat kesulitan dari paling mudah hingga ke tersulit
5	Pelaksanaan dari masing-masing item latihan tidak dapat diprediksi dengan akurat	Menentukan indikator keberhasilan keterlaksanaan yang lebih spesifik dari masing-masing item yang di buat

Poin 1 pada table 1 memaparkan terdapat 6 item latihan yang monoton, ke enam item tersebut terdiri dari 2 skema 1-4-4-2 AW

item latihan ke-4, 8; 3 skema 1-4-5-1 AW item latihan ke-3,6,7 dan 1 skema 1-4-3-3 AW pada item ke-5. Pada poin 2, terdapat 2 item latihan

yang tidak sesuai antara keterlaksanaan dan tujuan item latihan. Ketidaksiharian tersebut ada pada skema 1-3-5-2 AW dan 1-4-5-1 AW yang masing-masing pada item latihan ke-4 dan ke-8. Item tersebut menyertakan gawang utama dengan tujuan awal sebagai inisiatif pemain dalam menyerang dan memberanikan melakukan *shooting* bola ke gawang dengan pola seranga sesuai skema, namun pada keterlaksanaan uji kecil banyak pemain tanpa menerapkan skema serangan dengan secara langsung melakukan tembakan ke gawang dengan jarak jauh dan terlihat memaksa untuk men-*shooting* bola. Tingkat kesulitan yang dirasa tinggi ada pada skema 1-4-4-2 AW item ke-5,7; skema 1-4-5-1 AW item ke-3, dan skema 1-3-5-2 AW item ke-8. Secara pengamatan dilapangan subjek merasa kebingungan dalam melaksanakan skema karena tingkat kekompleksan skema latihan tergolong tinggi.

Data yang didapat untuk dasar revisi tahap pertama dan selanjutnya untuk uji coba kelompok besar. Evaluasi yang didapat pada

ujicoba kecil adalah (1) semua variasi layak diterapkan dengan catatan pelaksanaan harus disesuaikan dari tingkat kesulitan, (2) semua model secara sistematis harus diurutkan dari item yang bersifat sederhana ke kompleks dan yang memiliki pola intensitas tinggi ke rendah.

Setelah hasil model diujicobakan dalam kelompok kecil dan sudah direvisi, selanjutnya uji kelompok besar. Dilanjutkan mengujicobakan pada kelompok besar dengan 50 subjek terdiri 4 sekolah sepakbola (masing-masing 15 siswa sekolah sepakbola soccer team, Pertamina Soccer School, Kizara Cikarang, Pelita Jaya School.

Nilai Rata-rata

Pengolahan hasil output menggunakan SPSS 16.0, rata-rata nilai menyerang sebelum diberikan perlakuan model adalah 61.0455. Setelah diberikan perlakuan yang sama menjadi 75.590. Artinya semakin besar nilai rata-rata skornya maka terjadi peningkatan pada kemampuan menyerang. Hal tersebut dapat dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3. Tabel Nilai Rata-Rata

	Mean	N	Stde. Dev	Std. Error Mean
Pre	61.0455	60	3.285	.495
Post	75.5909	60	2.801	.423

### Normalitas

Untuk menentukan keefektifan model yang dibuat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas untuk selanjutnya dilakukan uji *paired sample test* menggunakan SPSS

16.0 *for windows*. Karena subjek sebanyak 45 maka uji normalitas menggunakan menggunakan *shapiro wilk* pada SPSS 16.0. Uji normalitas tersebut sebagaimana tabel.

Tabel 4. Uji Normalitas

		Tests of Normality					
Pengetahuan_		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Ekperimen		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	<i>Pre-test</i>	.163	60	.105	.915	60	.371
	<i>Post-test</i>	.148	60	.104	.554	60	.248

a. Lilliefors Significance Correction

Data pre-test dan post test yang ada menunjukkan nilai signifikansi 0,371 dan 0,248. Keduanya memiliki nilai  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya kedua data tersebut berdistribusi normal. Karena keduanya berdistribusi normal maka pengujian epektifitas model dapat dilakukan menggunakan *paired samples test*.

Penelitian menggunakan uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16.0. Di idapat hasil t-hitung = -28.971, db = 59 dan p-value = 0.00

Tebel 5. Nilai Singnifikansi Perbedaan (*Paired Samples Test*).

Paired Differences Awal & Akhir							
Mean	Std. Dev	Std. Error	95% Confidence		T	df	Sig. (2-tailed)
			Mean	Interval f the Different			
			Lowwer	Upper			
-1.452	3.331	.502	-15.55	-13.53	-28.971	59	.000

Data diatas, hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa Model latihan menyerang dapat digunakan dalam melatih kemampuan menyerang sepakbola U-16 dan efektif untuk meningkatkan kemampuan menyerang. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal rata-rata dengan nilai yang berjumlah 2686 kemudian diberi-kan perlakuan berupa model-model latihan menyerang yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan *post test* untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data nilai rata-rata sebesar 3326, jadi model latihan.

Hasil penelitian dengan *output* item model latihan menyerang dirancang dengan mengedepankan aspek *motor skill* dalam pengkoordinasian penempatan posisi pemain untuk usia 16 tahun. Secara sistematis pemain dengan usia tersebut akan melakukan pergerakan pola serangan sepakbola dari apa yang pernah dilakukan oleh dirinya pada pengalaman sebelumnya. Seorang pelatih apabila akan memberikan program latihan menyerang perlu memiliki pengetahuan yang luas mengenai model dan modifikasi agar atlet

$< 0.05$ . hal tersebut berarti terdapat perbedaan signifikan kemampuan menyerang sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa latihan menyerang. Dapat dikatakan model latihan menyerang sepakbola (AW) usia 16 tahun yang dikembangkan efektif dan juga dapat meningkatkan kemampuan menyerang dalam permainan sepakbola pada siswa sekolah usia 16 tahun. Hal itu dapat dicermati dalam tabel 5 berikut.

terhindar dari kebosanan. Secara konsep pemberian latihan menyerang untuk usia 16 tahun harus diawali dengan permainan *small side game* dengan prinsip serangan sederhana. Pernyataan tersebut diperku-at kutipan Pulling, Twitchen dan Pettefer (2016) bahwasannya, “*coaches should consider using a variation of the number and positioning of goal-posts in small-sided games as an effective offensive scenarios training in the development of 14-16 years old soccer player*”. Pulling dkk berargumen bahwasannya penggunaan variasi pola latihan *small side game* merupakan metode latihan yang efektif dalam melatih strategi latihan dalam perkembangan pola menyerang untuk anak usia 12-16 tahun. Dalam kondisi ini perancangan latihan menyerang bagi usia 16 tahun harus banyak memiliki variasi yang tidak lepas dari *small side game*, hal tersebut sesuai dengan item yang telah dibuat peneliti dengan memperhatikan konsep tersebut.

Sebagaimana hasil penelitian dilapangan, kesalahan dalam posisi pemain saat menyerang dapat diminimalisir dengan penerapan latihan menyerang yang efektif dan akurat. Penggunaan simulasi secara langsung dalam latihan menyerang banyak dibutuhkan

untuk siswa sekolah sepak bola yang masih ada pada tahap pembelajaran. Secara penerapannya model latihan ini dilakukan dengan memberikan evaluasi secara langsung apabila terdapat ketidaksesuaian pola latihan serangan yang dimaksudkan pelatih. Pembelajaran yang dipraktikkan langsung dengan penerapan permainan sesuai pertandingan akan lebih meminimalisir kesalahan dalam batasan pergerakan posisi pemain saat menyerang, menyadarkan pemain untuk lebih variatif dan memahami timing saat yang bersangkutan melakukan gerak lari, bergeser, dan pengupayaan transisi ketika menyerang. Hal tersebut sebagaimana kutipan, *“their direct validity to match play is limited . . . and minimal opportunities to self-regulate physical effort”* (Carling, 2012).

Temuan penelitian dilapangan menjelaskan konsep nilai sosial tidak lepas dari penerapan latihan menyerang usia 16 tahun pada siswa sekolah sepakbola. Tidak hanya indikator latihan menyerang untuk memasukkan bola ke gawang dan memperoleh kemenangan, aspek sosial juga menjadi penentu keberhasilan subjek dalam menerapkan skema latihan dengan segala tingkat kesulitan, perbedaan intensitas dan kompleksitas pola latihan. Model latihan menyerang usia 16 tahun ini didesain dengan tidak melupakan semangat nilai-nilai sosial yang ada dalam sebuah tim sepakbola. Nilai sosial ini juga menjadikan keberhasilan dan kesolidan sebuah tim dalam mencapai prestasi tertingginya. Semua komponen dalam lingkungan terkait harus bekerjasama untuk sasar dan mewujudkan dengan penuh tanggung jawab. Model latihan menyerang untuk siswa sekolah sepakbola usia 16 tahun ini juga dibentuk dengan konsep pembelajaran yang didalamnya terdapat nilai sosial untuk saling menghargai, tanggung jawab, menerima kritik dari orang lain dan tidak membanggakan diri ketika ada skill teman lain yang dibawah individu terkait. Villora, Serra dan Gonzalez (2012) berpendapat bahwa seorang pelatih

dalam tim sepakbola memiliki fungsi sebagai subjek dalam hal konteks sosial diantara para pemainnya dalam proses latihan dengan memberi batasan untuk memunculkan nilai sosial yang ada secara instrinsik dalam kebersamaan sebuah tim. Pernyataan tersebut sebagaimana kutipan Villora dkk (2012), *“coaches function as subjects who are part of a social context, . . . by interaction between individuals”*.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini bahwasannya (1) model yang dikembangkan berupa 32 item latihan menyerang sepakbola untuk usia 16 tahun berbentuk buku dengan menyertakan penjelasan konsep serangan sepakbola anak usia 16 tahun, tujuan masing-masing item latihan, program latihan dan skema latihan sistematis. (2) Model latihan yang diterapkan dapat meningkatkan kemampuan menyerang secara signifikan, dengan perbedaan t-hitung = -28,971 atau p-value Sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dan efektif untuk meningkatkan kemampuan menyerang siswa sekolah sepakbola usia 16 tahun dengan kategori nilai rerata N-gain “tinggi” yakni 0,8 atau kategori tafsiran efektifitas N-gain “efektif” sebesar 76,2%.

## SARAN

Perbedaan motor skill dan perkembangan fisiologis pada masing-masing kriteria usia siswa yang mengikuti sekolah sepakbola, diperlukan adanya pengkajian ulang dengan membandingkan subjek berdasarkan kelompok usia menggunakan model yang dibuat. Selain itu perlu disertakan perbandingan penerapan model dan metode latihan menyerang anak usia terkait pada cakupan nasional dan internasional. Adanya keterbatasan pengetahuan pelatih mengenai prinsip kekhususan dalam memberikan latihan menyerang pada anak usia terkait harus

didasari data yang empiris mengenai sejauh mana pemahaman pelatih sekolah sepakbola usia 16 tahun di Indonesia dalam memahami konsep latihan menyerang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis bersyukur kepada Tuhan YME karena telah dipermudah dalam proses penyusunan, penelitian, penulisan hingga publikasi artikel yang berjudul “Model Latihan Menyerang Sepakbola Usia 16 Tahun”. Oleh karenanya penulis berterima kasih kepada masing-masing orangtua yakni semua orang yang terlibat dalam penyusunan artikel ilmiah ini dan juga seluruh komponen yang terlibat dalam penelitian. Penulis berharap artikel ini dapat bermanfaat untuk pelatih, guru, mahasiswa, atlet ataupun pelaku olahraga lainnya dan dapat dijadikan rujukan serta dikembangkan dalam bidang yang relevan dengan keilmuan dan teori yang ada.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Christopher, James Carling. (2012). *Physical Performance In Professional Soccer Match-Play: Factors Affecting , Characteristics And Consequences For Training And Preparation by a thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the University of Central Lancashire for the degr.* (July), 17–28.
- Darmawan. (2013). *Jurnal pendidikan olahraga, volume 2, nomor 1, juni 2013 pengembangan model latihan strategi serangan dalam permainan futsal (. 2, 224–233.*
- Gonzalez-víllora, S., Pastor-vicedo, C., García-lópez, L. M., & Gutiérrez-díaz, D. (n.d.). *Tactical awareness , decision making and skill in youth soccer players ( under-14 years ).* 8(2). <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.82.09>
- Gonzalez-víllora, S., Serra-olivares, J., & González-martí, I. (2012). *What does ‘ Playing Well ’ mean to elite sports coaches ?, implicit thinking of elite Spanish soccer coaches.* 1(1), 27–32. <https://doi.org/10.7821/naer.1.1.27-32>
- Harley , J . A . et . al . ( 2015 ) ’ Motion analysis of match-play in elite U12 to U16 age- group soccer players ', *Journal of Sports Sciences ,* 28 ( 13 ): 1391-1397. (2015). *Journal of Sports Sciences,* 28(13), 1391–1397. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2010.510142>
- Harvey, S. (2015). A study of interscholastic soccer players perceptions of learning with game sense. *Asian Journal of Exercise and Sport Science,* 6(1), 1–10.
- Hryoko, B. (2011). *Norma Reliabelitas Guildford.* Bandung: CV Rundawa Teknik.
- Jarrett, K. (2011). The Effectiveness of Drill Strategies to Survive Football Strategies Under 21. *Asian Journal of Sports Science,* 8(1), 1–17.
- Konstantinos, K., & Shane, P. (2017). A Case Study Exploring Coaching Practice and Coaching Perspectives at One Soccer ( Football ) Club. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health,* XVIII(1).
- Lamas, L., Barrera, J., Otranto, G., & Ugrinowitsch, C. (2014). *Invasion team sports: strategy and match modeling.* 307–329.
- Marco Aguiar, Goreti Botelho, Carlos Lago, V., & Magas, J. S. (2012). Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics,* 33(2), 103–

113.

- Najah, A., & Rejeb, R. Ben. (2016). Psychological Characteristics of Male Youth Soccer Players: Specificity of Mental Attributes According to Age Categories. *Advances in Physical Education*, 3(February), 19–26. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4236/ape.2016.61003>
- Nakayama, M., Haranaka, M., Sasaki, R., Tabei, Y., & Kuwabara, T. (2015). *Comparative Analysis of Attack-related Game Aspects in the Japanese University Football League , Japanese J-League , and UEFA Champions League*. 58–66.
- Pill, S. (2015). Using Appreciative Inquiry to explore Australian football coaches' experience with game sense coaching. *Sport, Education and Society*, 20(6), 99–818.
- Pulling, C., Twitchen, A., & Pettefer, C. (2016). *Goal Format in Small-Sided Soccer Games : Technical Actions and Offensive Scenarios of Prepubescent Players*. <https://doi.org/10.3390/sports4040053>
- Ric, A., Torrents, C., Gonc, B., Torres-ronda, L., Sampaio, J., & Hristovski, R. (2017). *Dynamics of tactical behaviour in association football when manipulating players ' space of interaction*. 1–16.
- Ridhowi, M. (2016). *Football Holistic* (3rd ed.). Jakarta: Aswara Jaya.
- SIOKOS, A. (2011). Determining the effectiveness of Small- Sided Football (SSF) implementation in metropolitan Association football. *International Journal of Coaching Science*, 5(1), 7–69.
- Sulistiyono. (2017). Journal of Physical Education , Health and Sport Development and Validation of Kid Tsu Chu Futbol Games for Character Development. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 4(1), 29–34.