

PENGEMBANGAN MODEL-MODEL LATIHAN PERTAHANAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Haikal Millah
Universitas Siliwangi
Email : haikal.millah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola di Unsil United. Penelitian menggunakan metode R&D dengan populasi pemain inti skuad Unsil United 2015 sebanyak 25 pemain. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling. Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model-model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola ini adalah teknik kuesioner untuk para ahli dan pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Mei – 20 Juli 2015 di lapangan Universitas Siliwangi. Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi praktisi olahraga terutama cabang olahraga Sepak Bola. Penelitian ini merupakan penelitian di dalam pola pertahanan permainan sepak bola sehingga klub-klub sepak bola menggunakan model pertahanan yang berdasar pada penelitian yang peneliti lakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pertahanan yang diteliti, menunjukkan dampak positif pada pola pertahanan dan sudah diuji dalam kelompok kecil dan besar dan sudah diverifikasi oleh ahli yang ditunjuk oleh peneliti.

Kata Kunci : Model Latihan Pertahanan, Sepak Bola

Abstract

This study aims to develop a model of defense exercises in the game of football in Unsil United. Research using R & D with a population Unsil United first team squad in 2015 A total of 25 players. Instruments used in the development of models of defense exercises in the game of football is technique questionnaires to experts and players Unsil United Siliwangi University. Sampling was done by total sampling. The research was conducted on May 15 - July 20, 2015 in the field Siliwangi University. It is hoped the research could be useful for practitioners of sports especially football sports. This research is in the pattern of defense game of football that football clubs using a model based on the defense of the study the researchers did. The results showed that the models studied defense, showing a positive impact on the pattern of the defense and has been tested in small and large groups and have been verified by experts appointed by the researchers.

Keyword : defense pattern, football.

I. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang tiap tim dalam satu pertandingan. Dari sebelas orang tersebut dibagi lagi menjadi beberapa kelompok untuk mengisi posisi-posisi yang ada dalam permainan sepakbola. Antara lain penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan pemain depan atau penyerang. Karena itu dibutuhkan kerjasama tim untuk mencetak gol ke gawang lawan dan juga untuk mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Dalam permainan sepakbola menuntut semua pemain di lapangan agar dapat bertahan dan menyerang. Saat tim "A" menguasai bola, tim tersebut menjadi penyerang. Sebaliknya jika lawan atau tim "B" menguasai bola, maka tim "A" menjadi seorang pemain bertahan dan begitu seterusnya sampai kurang lebih 90 menit ke depan hingga wasit meniup peluit tanda pertandingan usai. Menurut Luxbacher (1998:169), "pertahanan dan serangan merupakan dua sisi yang saling berlawanan dari satu hal yang sama. Walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, pertahanan dihubungkan oleh pengertian dimana para pemain harus

mampu melakukan perubahan yang cepat dan efektif". Oleh karena itu seorang pelatih harus memperhatikan kedua unsur pokok dalam permainan sepakbola tersebut.

Tujuan utama permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, pertandingan akan terasa hambar dan membosankan tanpa adanya gol yang tercipta. Tetapi akan menjadi sia-sia semua gol yang di buat oleh peyerang suatu tim jika gawang tim tersebut juga kemasukan gol oleh penyerang lawan. Apalagi jika gol-gol yang dibuat penyerang lawan disebabkan oleh kesalahan pemain bertahan tim itu sendiri. Hal ini akan memepengaruhi tujuan kedua dalam permainan sepakbola yaitu kemenangan.

Dari observasi melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, pemain Unsil United Universitas Siliwangi mempunyai kemampuan yang cukup dalam bermain sepakbola. Mereka mempunyai teknik dasar seperti passing, dribbling, long passing dan shooting yang baik. Ini karena kebanyakan dari mereka sudah pernah berlatih di sekolah sepakbola di daerahnya masing-masing. Berbagai latihan sudah diberikan oleh pelatih untuk menambah kemampuan pemain, mulai teknik dasar, kekuatan fisik, penyerangan dan bertahan.

Namun ada sedikit kekurangan yang perlu diperbaiki dari pemain yaitu kemampuan bertahan. Sepertinya mereka kurang terlatih dalam pengorganisasian pertahanan dan kebanyakan dari mereka belum paham dengan prinsip pertahanan. Hal ini dikarenakan kurangnya model-model latihan bertahan yang diberikan kepada pemain. Seperti diketahui bahwa dalam permainan sepakbola menuntut semua pemain di lapangan agar dapat bertahan dan juga menyerang. Karena itu, selain latihan menyerang hendaknya juga diberikan latihan bertahan. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti ingin mengembangkan model-model latihan bertahan untuk melatih kemampuan bertahan pemain. Oleh karena itu peneliti mengambil judul "Pengembangan Model Latihan Bertahan untuk Pemain Bertahan dalam Permainan Sepakbola di Unsil United Universitas Siliwangi".

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Penelitian dilaksanakan padapemain inti skuad Unsil United 2015 Sebanyak 25 pemain. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 15 Mei – 20 Juli 2015 di lapangan Universitas Siliwangi. Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model-model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola ini adalah teknik kuesioner untuk para ahli dan pemain Unsil United Universitas Siliwangi.

Penelitian ini menggunakan metode R&D. Model pengembangan ini adalah model yang bersifat deskriptif, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk (UM, 2000:37). Produk yang akan dihasilkan berupa model-model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola. Dalam pengembangan model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola ini digunakan model pengembangan *Research and Development* dari Borgand Gall (1983:775-776) yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain:

- (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan kelas, persiapan laporan pokok persoalan),
- (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil),
- (3) Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi),
- (4) Melakukan uji lapangan permulaan (dilakukan pada 1-3 sekolah, menggunakan 6-12 subjek),
- (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan),
- (6) Melakukan uji lapangan utama (dengan 5-15 sekolah dengan 30-100 subjek),
- (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji lapangan utama),
- (8) Uji lapangan meliputi 10-30 sekolah dengan 40-200 subjek,
- (9) Revisi produk akhir,
- (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

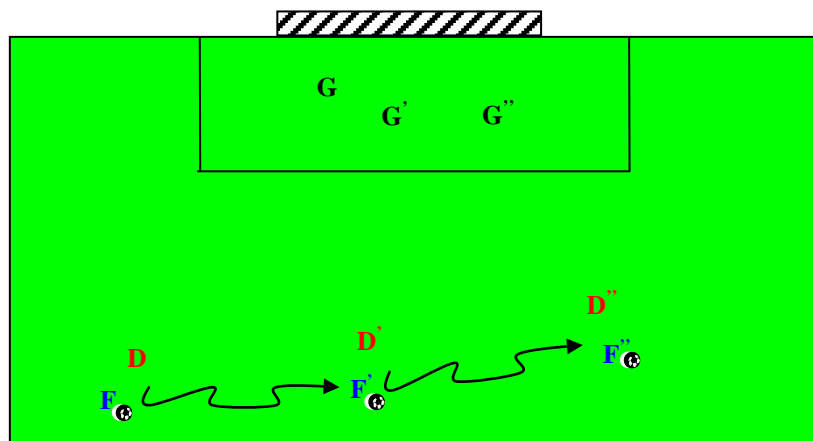
Pada penelitian pengembangan ini, teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik analisis deskriptif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket kuesioner. Rumus untuk mengolah data per subyek ujicoba (Sudjana, 1990:40). Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan

subyek uji coba (Sudjana, 1990:45). Untuk mempermudah pengambilan keputusan dan pengklarifikasian hasil analisis persentase, digunakan klasifikasi persentase Guiford (dalam Faqih, 1996:57).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian pengembangan latihan bertahan untuk pemain bertahan pada pemain Unsil United Universitas Siliwangi ini, data yang diperoleh melalui dua macam cara, yaitu data dari hasil tinjauan ahli yang diujicobakan kepada kelompok kecil dan data dari uji coba kelompok besar.

Data yang akan diuraikan berikut ini meliputi (1) data evaluasi tahap pertama, yaitu tinjauan ahli yang diujicobakan kepada kelompok kecil dan (2) data evaluasi tahap kedua, yaitu data dari hasil uji coba kelompok besar.



Gambar 1 Model Latihan 1(Latihan 1 lawan 1)


Tujuan latihan:

Mengembangkan kemampuan bertahan dengan menghambat pergerakan lawan (delay) dalam situasi satu lawan satu;

Prosedur pelaksanaan:

1. Jarak antara pemain bertahan dan pemain penyerang +1,5 meter.
2. Penyerang mengiring bola di daerah pinalti, tidak boleh menggiring bola ke luar daerah pinalti.
3. Posisi pemain bertahan, penyerang dan gawang berada dalam satu garis/sejajar.
4. Posisi penjaga gawang mengikuti pergerakan pemain bertahan dan penyerang.

Keterangan

- F = Penyerang (Forward)
 D = Pemain bertahan (Defender)
 G = Penjaga Gawang (Goal Keeper)
 = Dribble bola

Analisis Data Model Latihan I(Latihan 1 lawan 1) oleh Ahli

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktekkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
2.	Jarak antara penyerang dan bertahan 1,5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Penyerang bebas melakukan pergerakan ke segala arah di dalam daerah pinalti, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
4.	Posisi pemain bertahan sejajar dengan penyerang dan gawang, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
5.	Dilakukan untuk melatih kemampuan menghambat	Digunakan

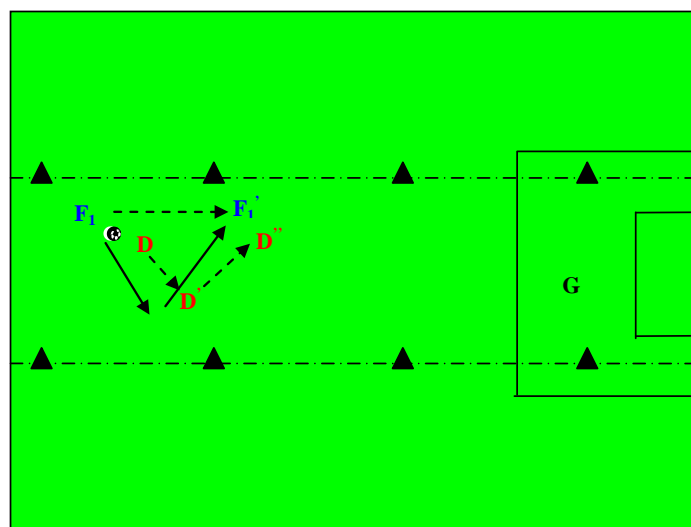
penetrasi lawan dalam situasi satu lawan satu, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.

Analisis Data Model Latihan I (Latihan 1 lawan 1) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan I dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban menarik.	Digunakan(bersyarat)
2.	Model latihan I dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 90% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan I dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)
4.	Model latihan I dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 50% jawaban mendukung.	Digunakan(bersyarat)

Analisis Data Model Latihan I (Latihan 1 Lawan 1) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan I dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 72% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan I dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 88% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan I dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 84% jawaban bermanfaat.	Digunakan
4.	Model latihan I dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 76% jawaban mendukung.	Digunakan



Gambar 2 Model Latihan II (Latihan 2 lawan 1)

Tujuan Latihan:

Melatih kemampuan untuk berpindah posisi dan menghambat pergerakan lawan.

Prosedur Pelaksanaan:

1. Daerah yang digunakan kurang lebih 1/3 lapangan di bagian tengah lapangan.
2. Jarak antara penyerang 1 (F1) dengan penyerang 2 (F2) kurang lebih 5 meter.

3. Saat bola di oper ke penyerang 2 (F2), pemain bertahan pindah menjaga penyerang 2 (F2) dengan tetap memperhatikan pergerakan penyerang 1 (F1).
4. Posisi penjaga gawang mengikuti pergerakan pemain bertahan dan penyerang.

Keterangan

- F = Penyerang (Forward)
 D = Pemain bertahan (Defender)
 G = Penjaga Gawang (Goal Keeper)
 → = Arah bola (Passing)
 ----> = Arah lari pemain

Analisis Data Model Latihan II (Latihan 2 lawan 1) oleh Ahli

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktikkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
2.	Daerah yang digunakan 1/3 lapangan di daerah pinggir lapangan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Jarak antara pemain penyerang 5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
4.	Jarak antara pemain penyerang dengan pemain bertahan 1,5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
5.	Saat menjaga penyerang yang menguasai bola, pemain bertahan tetap memperhatikan pergerakan penyerang yang tidak menguasai bola, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
6.	Dilakukan untuk melatih kemampuan berpindah posisi dan menghambat pergerakan lawan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan

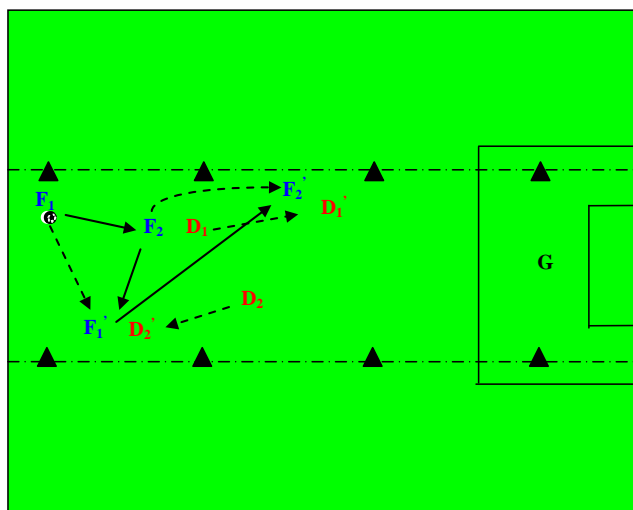
Analisis Data Model Latihan II (Latihan 2 lawan 1) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan II dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan II dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 90% jawaban mudah.	Digunakan
3.	3). Model latihan II dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)
4.	4). Model latihan II dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban mendukung.	Digunakan(bersyarat)

Analisis Data Model Latihan II (Latihan 2 lawan 1) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan II dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 92% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan II dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 88% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan II dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil	Digunakan

	United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban bermanfaat.	
4.	Model latihan II dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 88% jawaban mendukung.	Digunakan



Gambar 3 Model Latihan III (Latihan 2 lawan 2)

Tujuan Latihan:

Untuk melatih kemampuan mengantisipasi umpan terobosan.

Prosedur Pelaksanaan:

1. Daerah yang digunakan kurang lebih 1/3 lapangan di bagian tengah lapangan.
2. Penyerang 1 (F1) melakukan umpan satu-dua dengan penyerang 2 (F2), pemain bertahan 2 (D2) yang menjadi pemain terakhir naik menutup penetrasi penyerang 2 (F2).
3. Penyerang 1 (F1) mengoper bola ke penyerang 2 (F2) yang maju ke depan setelah melakukan operan satu-dua tadi.
4. Pemain bertahan 1 (D1) mengikuti pergerakan penyerang 1 (F1) dan menggantikan peranan pemain bertahan 2 (D2) sebagai pemain terakhir.

Keterangan

F = Penyerang (Forward)

▲ = Kun (Cone)

D = Pemain bertahan (Defender)

---▲--- = Garis pembatas

G = Penjaga Gawang (Goal Keeper)

→ = Arah bola (Passing)

----→ = Arah lari pemain

Analisis Data Model Latihan III (Latihan 2 lawan 2) oleh Ahli

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktikkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
2.	Daerah yang digunakan 1/3 lapangan di daerah pinggir lapangan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Jarak antara pemain penyerang dengan pemain bertahan 1,5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
4.	Melakukan penjagaan satu lawan satu untuk mengantisipasi umpan terobosan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
5.	Dilakukan untuk latihan mengantisipasi umpan	Digunakan

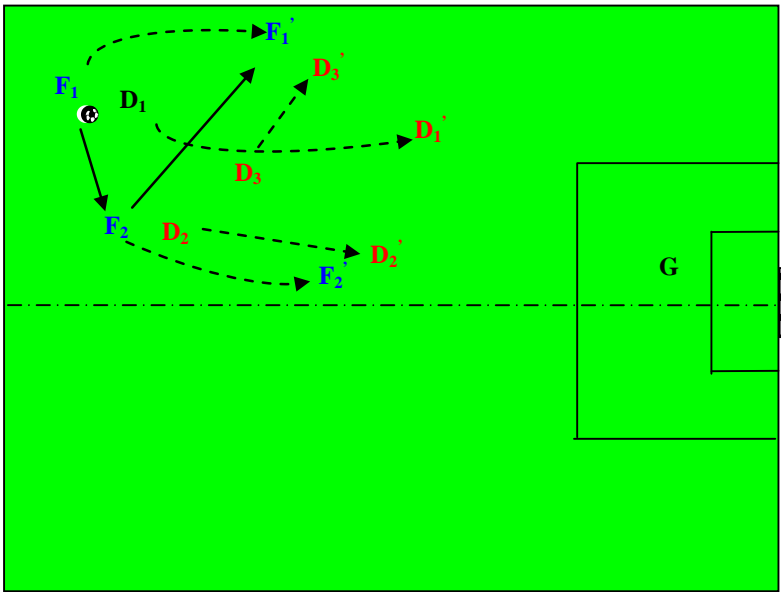
terobosan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.

Analisis Data Model Latihan III (Latihan 2 lawan 2) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan III dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 90% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan III dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan III dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban bermanfaat.	Digunakan
4.	Model latihan III dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban mendukung.	Digunakan(bersyarat)

Analisis Data Model Latihan III (Latihan 2 lawan 2) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan III dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 76% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan III dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 72% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan III dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 88% jawaban bermanfaat.	Digunakan
4.	Model latihan III dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 72% jawaban mendukung.	Digunakan



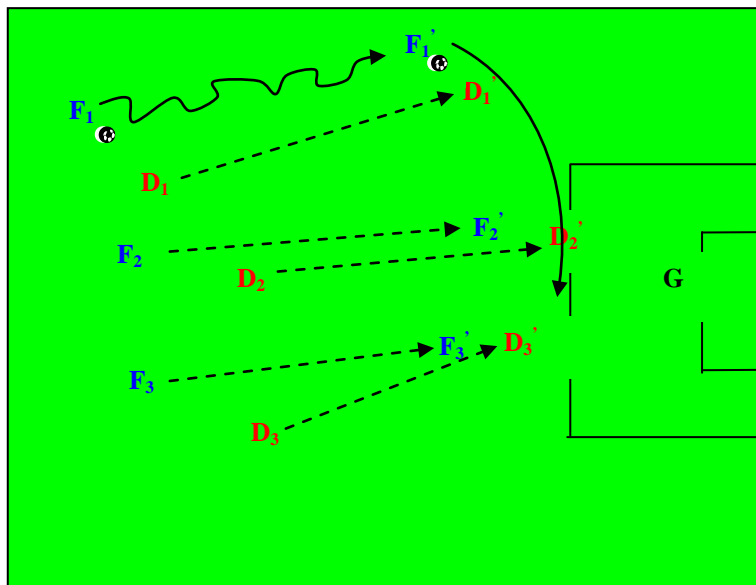
Gambar 4 Model Latihan IV (Latihan 2 lawan 3)

Tujuan Latihan:

Untuk melatih pertukaran posisi dan penempatan posisi bertahan.

Prosedur Pelaksanaan:

3.	Model latihan IV dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 72% jawaban bermanfaat.	Digunakan
4.	Model latihan IV dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 76% jawaban mendukung.	Digunakan



Gambar 5 Model Latihan V (Latihan 3 lawan 3)

Tujuan Latihan:

Untuk melatih menghambat serangan balik, melatih kecepatan untuk kembali ke posisi awal.

Prosedur Pelaksanaan:

1. Penyerang 1 (F1) mendribbling bola di pinggir lapangan.
2. Pemain bertahan 1 (D1) yang paling dekat dengan penyerang 1(F1) mengejar untuk menghadang pergerakan penyerang 1 (F1).
3. Pemain bertahan 2 (D2) dan pemain bertahan 3 (D3) mundur ke belakang menempati kun yang ada.
4. Setelah menempati kun, pemain bertahan menjaga pemain penyerang yang lain (F2 dan F3).
5. Penyerang 2 (F2) memberikan umpan crossing ke tengah.

Keterangan

- F = Penyerang (Forward)
- D = Pemain bertahan (Defender)
- G = Penjaga Gawang (Goal Keeper)
- = Arah bola (Passing)
- = Arah lari pemain
- ▲ = Kun (Cone)
- ↪ = Dribble bola

Analisis Data Model Latihan V (Latihan 3 lawan 3) oleh Ahli

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktekkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
2.	Pemain bertahan 1 (D1) mengejar dan menghambat penyerang 1 (F1) untuk memberikan kesempatan pada pemain bertahan yang lain kembali ke posisinya dan menjaga lawan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Jarak antara pemain penyerang dengan pemain bertahan 1,5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban	Digunakan

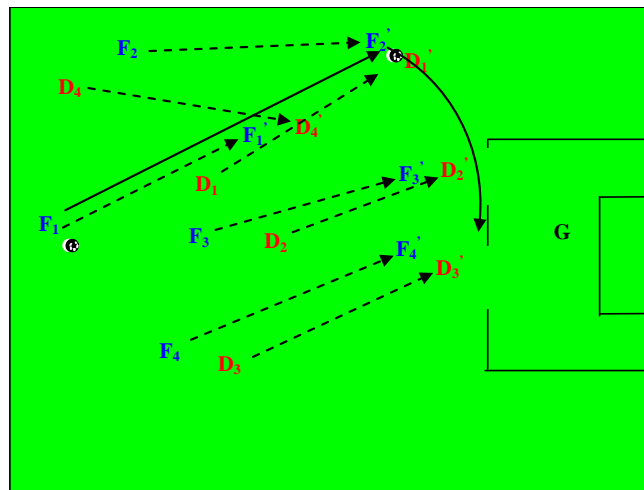
	sesuai.	
4.	Adanya kun sebagai bayangan arah kembali pemain bertahan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
5.	Mengantisipasi umpan-umpan <i>crossing</i> , ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
6.	Dilakukan untuk melatih menghambat serangan balik, kecepatan untuk kembali ke posisi awal, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan

Analisis Data Model Latihan V (Latihan 3 lawan 3) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan V dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 90% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan V dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban mudah.	Digunakan(bersyarat)
3.	Model latihan V dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)
4.	Model latihan V dinyatakan sangat mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 50% jawaban sangat mendukung.	Digunakan

Analisis Data Model Latihan V (Latihan 3 lawan 3) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan V dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 84% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan V dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 76% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan V dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 64% jawaban bermanfaat.	Digunakan (bersyarat)
4.	Model latihan V dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 68% jawaban mendukung.	Digunakan (bersyarat)



Gambar 6 Model Latihan VI (4 Lawan 4)

Tujuan Latihan:

Untuk melatih teknik pertahanan dengan kecepatan menghambat serangan balik, melatih kecepatan untuk kembali ke posisi awal.

Prosedur Pelaksanaan:

1. Penyerang 1 (F1) memberikan umpan kepada penyerang 2 (F2) yang berhasil melewati pemain bertahan 4 (D4). Setelah melakukan passing maju ke depan.
2. Bersamaan dengan itu, pemain bertahan 1 (D1) mengejar penyerang 2 (F2) yang menguasai bola.
3. Pemain bertahan 2 (D2) dan 3 (D3) mundur ke belakang menempati kun yang dijadikan sebagai bayangan.
4. Setelah menempati kun, pemain bertahan 2 (D2) dan 3 (D3) mengawasi pergerakan penyerang.
5. Pemain bertahan 4 (D4) yang berhasil dilewati penyerang 2 (F2) mengganti posisi pemain bertahan 1 (D1) di tengah, dan menjaga penyerang 1 (F1).
6. Penyerang 2 (F2) memberikan umpan *crossing* ke tengah, dan pemain bertahan berusaha menghalaunya ke luar daerah penalti.

Keterangan

- | | | | |
|---|--------------------------------|-------|-----------------------|
| F | = Penyerang (Forward) | ▲ | = Kun (Cone) |
| D | = Pemain bertahan (Defender) | —▶ | = Arah bola (Passing) |
| G | = Penjaga Gawang (Goal Keeper) | ----▶ | = Arah lari pemain |

Analisis Data Model Latihan VI (Latihan 4 lawan 4) oleh Ahli

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktikkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
2.	Pemain bertahan yang paling dekat dengan bola (D ₁) mengejar bola, sedangkan pemain bertahan yang berhasil dilewati menempati posisi di daerah tengah, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Jarak antara pemain penyerang dengan pemain bertahan 1,5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
4.	Adanya kun sebagai bayangan arah kembali pemain bertahan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
5.	Mengantisipasi umpan <i>crossing</i> , ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
6.	Dilakukan untuk melatih kecepatan menghambat serangan balik, penjagaan satu lawan satu dan kemampuan memotong umpan <i>crossing</i> , ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan

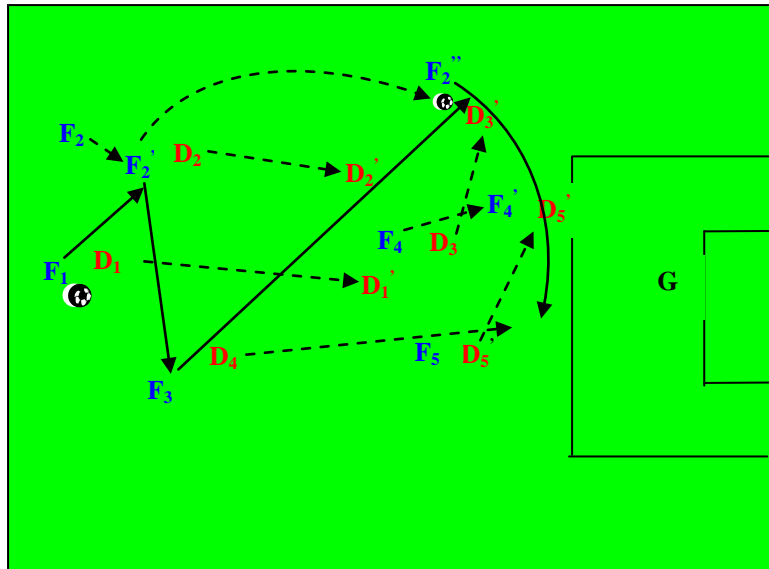
Analisis Data Model Latihan VI (Latihan 4 lawan 4) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan VI dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan VI dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 60% jawaban mudah.	Digunakan(bersyarat)
3.	Model latihan VI dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 50% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)

4. Model latihan VI dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 50% jawaban mendukung.	Digunakan(bersyarat)
---	----------------------

Analisis Data Model Latihan VI (Latihan 4 lawan 4) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan VI dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 72% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan VI dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 68% jawaban mudah.	Digunakan (bersyarat)
3.	Model latihan VI dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 68% jawaban bermanfaat.	Digunakan (bersyarat)
4.	Model latihan VI dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 64% jawaban mendukung.	Digunakan (bersyarat)



Gambar 7 Model Latihan VII (5 Lawan 5)

Tujuan Latihan:

Untuk melatih teknik menghambat serangan balik, melatih pergantian tugas penjagaan lawan.

Prosedur Pelaksanaan:

1. Penyerang 1 (F1) memberikan umpan kepada penyerang 2 (F2). Kemudian penyerang 2 (F2) melakukan umpan satu-dua dengan penyerang 3 (F3).
2. Pemain bertahan 3 (D3) yang dekat dengan bola mengejar dan menghambat pergerakan penyerang 2 (F2) yang menguasai bola.
3. Pemain bertahan 5 (D5) lari ke kun terdekat dengan datangnya bola dan mengganti tugas pemain bertahan 3 (D3) menjaga penyerang 4 (F4).
4. Pemain bertahan 4 (D4) mundur ke belakang ke kun yang berada di tiang jauh dan menjaga penyerang 5 (F5) menggantikan tugas pemain bertahan 5 (D5).
5. Pemain bertahan 1 (D1) dan 2 (D2) mundur ke kun dan menjaga daerah tengah lapangan.
6. Penyerang 2 (F2) melakukan umpan crossing ke tengah.

Keterangan

- | | | | |
|---|------------------------------|---|-----------------------|
| F | = Penyerang (Forward) | ▲ | = Kun (Cone) |
| D | = Pemain bertahan (Defender) | → | = Arah bola (Passing) |

G = Penjaga Gawang (Goal Keeper) -----▶ = Arah lari pemain

Analisis Data Model Latihan VII (Latihan 5 lawan 5) oleh Ahli

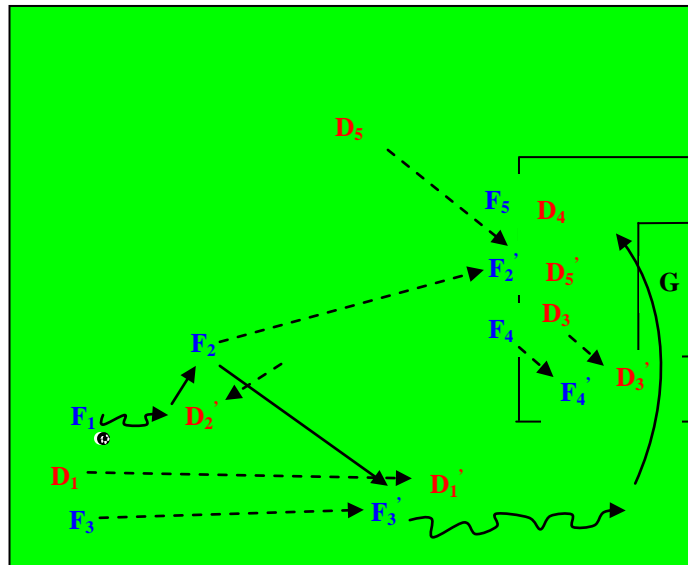
No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktikkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
2.	Jarak antara penyerang dan bertahan 1,5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Adanya pergantian tugas menjaga lawan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
4.	Adanya kun sebagai bayangan arah kembali pemain bertahan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
5.	Mengantisipasi umpan-umpan <i>crossing</i> , ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
6.	Dilakukan untuk melatih menghambat serangan balik, pertukaran posisi dan kemampuan memotong umpan <i>crossing</i> , ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan

Analisis Data Model Latihan VII (Latihan 5 lawan 5) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan VII dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 60% jawaban menarik.	Digunakan(bersyarat)
2.	Model latihan VII dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban mudah.	Digunakan(bersyarat)
3.	Model latihan VII dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 50% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)
4.	Model latihan VII dinyatakan sangat mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 50% jawaban sangat mendukung.	Digunakan

Analisis Data Model Latihan VII (Latihan 5 lawan 5) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan VII dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 68% jawaban menarik.	Digunakan (bersyarat)
2.	Model latihan VII dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 72% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan VII dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 68% jawaban bermanfaat.	Digunakan (bersyarat)
4.	Model latihan VII dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 68% jawaban mendukung.	Digunakan (bersyarat)



Gambar 8 Model Latihan VIII (5 Lawan 5 (2))

Tujuan

Untuk melatih teknik menghambat serangan balik, melatih pergantian tugas penjagaan lawan.

Prosedur pelaksanaan

1. Penyerang 1 (F1) menguasai bola, dia melakukan dribling ke depan.
2. Pemain bertahan 2 (D2) menghadang, kemudian penyerang 1 (F1) mengumpan bola ke penyerang 2 (F2). Melihat temannya lari ke depan (F3), penyerang 2 (F2) memberikan umpan ke penyerang 3 (F3), namun pemain bertahan 1 (D1) mengejar dan mengganggu penyerang 3 (F3).
3. Penyerang 3 (F3) tetap mendribble bola sampai ke depan dan memberikan umpan lambung ke daerah penalti.
4. Pemain penyerang yang lain (F5, F4 dan F2 yang ikut maju) berusaha memasukkan bola ke gawang lawan, sedangkan pemain bertahan (D4, D3 dan D5 yang ikut turun ke daerah pertahanan) berusaha menghalau bola ke depan.

Keterangan

F	= Penyerang (Forward)	→	= Arah bola (Passing)
D	= Pemain bertahan (Defender)	- - - →	= Arah lari pemain
G	= Penjaga Gawang (Goal Keeper)	~ ~ ~ →	= Dribble bola

Analisis Data Model Latihan VIII (Latihan 5 lawan 5 (2)) oleh Ahli

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktekkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
2.	Jarak antara penyerang dan bertahan 1,5 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Pemain bertahan 1 (D ₁) mengikuti pergerakan penyerang 3 (F ₃), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
4.	Mengantisipasi umpan-umpan <i>crossing</i> , ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
5.	Dilakukan untuk melatih menghambat serangan balik, penjagaan satu lawan satu dan kemampuan memotong umpan <i>crossing</i> , ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan

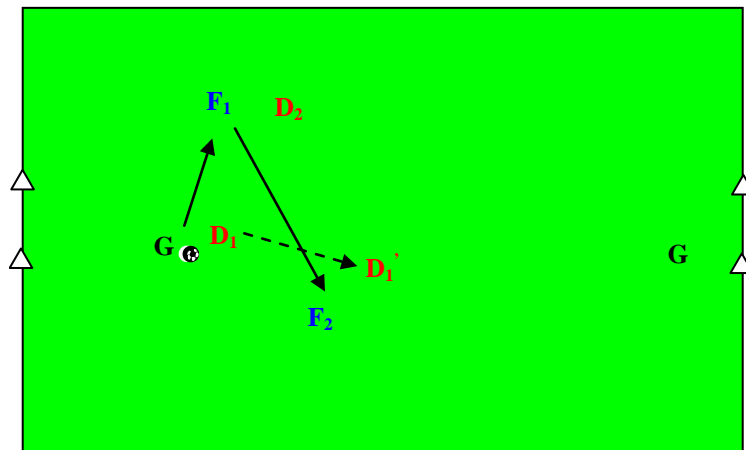
Analisis Data Model Latihan VIII (Latihan 5 lawan 5 (2)) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan VIII dinyatakan menarik oleh pemain	Digunakan

	Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 90% jawaban menarik.	
2.	Model latihan VIII dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban mudah.	Digunakan(bersyarat)
3.	Model latihan VIII dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 60% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)
4.	Model latihan VIII dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 70% jawaban mendukung.	Digunakan (bersyarat)

Analisis Data Model Latihan VIII (Latihan 5 lawan 5 (2)) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan VIII dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 84% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan VIII dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 84% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan VIII dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80%. jawaban bermanfaat.	Digunakan
4.	Model latihan VIII dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 76% jawaban mendukung.	Digunakan



Gambar 9 Model Latihan IX (3 Lawan 3)

Tujuan:

Mengembangkan taktik kelompok yang digunakan untuk bertahan sekaligus menyerang, juga memperbaiki permainan peralihan.

Prosedur pelaksanaan:

1. Permainan dilakukan di lapangan dengan ukuran 20 x 15 meter dengan gawang selebar 4 meter dengan durasi waktu 10 menit.
2. Dimulai dengan kickoff dari tengah lapangan. Tiap tim terdiri dari tiga pemain.
3. Tim yang menguasai bola menyerang dengan tiga pemain (1 kiper yang ikut menyerang), sedangkan tim yang bertahan dengan dua pemain dan kiper menjaga gawang.
4. Jika pemain bertahan berhasil merebut bola, dia harus mengirim umpan kepada kiper sebelum melakukan serangan ke arah gawang lawan. Lalu kiper bergerak maju, bergabung dengan rekan yang melakukan serangan.

- Kiper dari anggota tim yang kehilangan bola segera mundur ke belakang untuk menjaga gawang. Demikian seterusnya.

Keterangan

- F = Penyerang (Forward)
- D = Pemain bertahan (Defender)
- G = Penjaga Gawang (Goal Keeper)
- ▶ = Arah lari pemain
- ▶ = Arah bola (Passing)

Analisis Data Model Latihan IX (Latihan 3 lawan 3) oleh Ahli

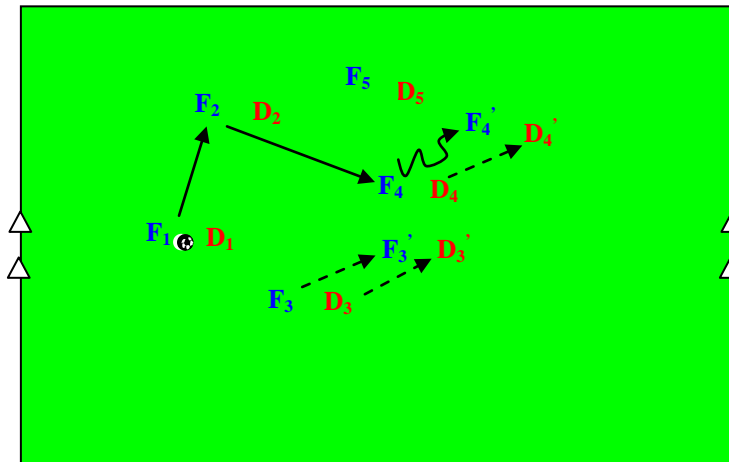
No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktikkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
2.	Tim yang bertahan menghadapi serangan dengan 2 orang pemain + 1 orang menjaga gawang, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Penjaga gawang ikut melakukan permainan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
4.	Adanya umpan ke penjaga gawang terlebih dahulu setelah pemain bertahan berhasil merebut bola, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
5.	Dilakukan untuk melatih permainan peralihan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan

Analisis Data Model Latihan IX (Latihan 3 lawan 3) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan IX dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 60% jawaban menarik.	Digunakan(bersyarat)
2.	Model latihan IX dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban mudah.	Digunakan(bersyarat)
3.	Model latihan IX dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 60% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)
4.	Model latihan IX dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 60% jawaban mendukung.	Digunakan (bersyarat)

Analisis Data Model Latihan IX (Latihan 3 lawan 3) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan IX dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 76% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan IX dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 72% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan IX dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 84% jawaban bermanfaat.	Digunakan
4.	Model latihan IX dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban mendukung.	Digunakan



Gambar 10 Model Latihan X (Permainan dengan Pengawasan Ketat)

Tujuan:

Mengembangkan taktik kelompok yang digunakan untuk bertahan sekaligus menyerang.

Prosedur pelaksanaan:

1. Permainan dilakukan di lapangan yang berukuran 30 x 16 meter dengan gawang selebar 1 meter dengan durasi waktu 10 menit.
2. Dimulai dengan kickoff dari tengah lapangan, tiap tim terdiri dari lima pemain.
3. Tim yang menguasai bola berusaha untuk menyerang dan mencetak gol, sedangkan tim yang tidak menguasai bola berusaha merebut bola dan tiap orangnya menjaga lawan satu lawan satu (man-to-man marking).
4. Karena tembakan bisa dilakukan dari mana saja, penjagaan harus dilakukan dengan sangat ketat untuk mencegah terjadinya gol melalui tendangan jarak jauh.
5. Pergantian bola terjadi jika defender berhasil merebut bola, atau jika bola keluar lapangan, atau jika dihasilkan sebuah gol.

Keterangan

- | | | | |
|---|--------------------------------|---------|-----------------------|
| F | = Penyerang (Forward) | → | = Arah bola (Passing) |
| D | = Pemain bertahan (Defender) | - - - → | = Arah lari pemain |
| G | = Penjaga Gawang (Goal Keeper) | ~ ~ ~ → | = Dribble bola |

Analisis Data Model Latihan X (Permainan dengan Pengawasan Ketat) oleh Ahli

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	<i>Practicable</i> (sesuai untuk dipraktekkan), ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sangat sesuai.	Digunakan
2.	Setiap tim terdiri dari 5 orang, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
3.	Pemain yang bertahan melakukan penjagaan satu lawan satu, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
4.	Jarak antara pemain yang bertahan dengan penyerang 1 meter, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan
5.	Dilakukan untuk melatih penjagaan satu lawan satu dan melatih permainan peralihan, ditemukan penilaian sebesar 100% jawaban sesuai.	Digunakan

Analisis Data Model Latihan X (Permainan dengan Pengawasan Ketat) dari Uji Coba Kelompok Kecil

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan X dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban menarik.	Digunakan

2.	Model latihan X dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 90% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan X dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 60% jawaban bermanfaat.	Digunakan(bersyarat)
4.	Model latihan X dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban mendukung.	Digunakan

Analisis Data Model Latihan X (Permainan dengan Pengawasan Ketat) dari Uji Coba Kelompok Besar

No	Analisis Data	Kesimpulan
1.	Model latihan X dinyatakan menarik oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 80% jawaban menarik.	Digunakan
2.	Model latihan X dinyatakan mudah oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 92% jawaban mudah.	Digunakan
3.	Model latihan X dinyatakan bermanfaat oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 76% jawaban bermanfaat.	Digunakan
4.	Model latihan X dinyatakan mendukung oleh pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Ditemukan penilaian sebesar 88% jawaban mendukung.	Digunakan

Dari hasil revisi para ahli yang diujicobakan pada kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Tabel Kesimpulan Hasil Analisis Tinjauan Ahli dan Uji Coba Kelompok Kecil

No	PERNYATAAN	Kesimpulan
1	Model Latihan I	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
2	Model Latihan II	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
3	Model Latihan III	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
4	Model Latihan IV	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
5	Model Latihan V	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
6	Model Latihan VI	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
7	Model Latihan VII	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
8	Model Latihan VIII	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan)

		latihan pada pemain)
9	Model Latihan IX	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)
10	Model Latihan X	Digunakan (sebelum mempraktekkan dilakukan latihan pada pemain)

Tabel Kesimpulan Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	PERNYATAAN	Kesimpulan
1	Model Latihan I	Digunakan
2	Model Latihan II	Digunakan
3	Model Latihan III	Digunakan
4	Model Latihan IV	Digunakan
5	Model Latihan V	Digunakan
6	Model Latihan VI	Digunakan (bersyarat)
7	Model Latihan VII	Digunakan (bersyarat)
8	Model Latihan VIII	Digunakan
9	Model Latihan IX	Digunakan
10	Model Latihan X	Digunakan

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 10 model latihan pertahanan sepak bola yang dikembangkan dapat digunakan untuk pada saat latihan. Karena sudah terbukti oleh tinjauan ahli yang diuji cobakan pada kelompok kecil dan kelompok besar.

Saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran penelitian lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah berupa model latihan bertahan untuk pemain bertahan dalam permainan sepakbola yang dapat digunakan sebagai rujukan dalam menyusun program latihan. Dalam memanfaatkan model latihan ini, perlu juga diperhatikan tentang kondisi, sarana dan prasarana yang ada.

Penggunaan produk ini pertama kali dilaksanakan seperti apa adanya, kemudian dilakukan evaluasi terhadap tingkat efektifitas dan efisiensinya. Jika dirasa tidak ada permasalahan, tindakan penyesuaian atau revisi dapat dilakukan. Kemudian dilakukan evaluasi lagi berulang-ulang hingga memperoleh kesesuaian dengan kondisi dan situasi di lapangan.

2. Saran Diseminasi

Dalam pengembangan penelitian ini lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

- Sebelum disebar, sebaiknya produk ini disusun kembali menjadi lebih baik sehingga kemasan ataupun isi dan penulisannya mudah diterima orang lain.
- Sebelum disebar, sebaiknya produk ini disosialisasikan kepada persatuan sepakbola yang lain yang ada di sekitar penelitian dilakukan.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam pengembangan lebih lanjut, peneliti mempunyai saran sebagai berikut.

- Subjek penelitian sebaiknya dilakukan pada subjek yang lebih luas, misalnya pada beberapa persatuan sepakbola yang ada di sekitar penelitian dilakukan.
- Menganalisis tingkat efektifitasnya, dengan membandingkan dari beberapa model latihan yang ada, kemudian memilih latihan yang paling baik atau efektif dalam meningkatkan kemampuan bertahan pemain bertahan.
- Menambahkan jumlah pemain yang melakukan pertahanan, misalnya dengan melibatkan seluruh pemain (sebelas pemain) dalam bertahan.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, diseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap model latihan bertahan untuk pemain bertahan dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana, W. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Penduan Lokakarya Nasional Angkatan II, Pusat Penelitian Pendidikan Lembaga Penelitian Jurusan Ilmu Keolahragaan, Malang, 22-24 Maret.
- Asim. 2002. *Langkah-Langkah Penelitian Pengembangan*. Panduan Lokakarya Nasional Angkatan II, Pusat Penelitian Pendidikan Lembaga Penelitian Jurusan Ilmu Keolahragaan, Malang, 22-24 Maret.
- Batty, Eric C. 2003. *Latihan Sepakbola Metode Serangan*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Batty, Eric C. 2004. *Latihan Sepakbola Metode Pertahanan*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Bompa, Tudor. 1987. *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance.
- Borg, W. R., and Gall, M. D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. 4th ed. London: Longman Inc.
- Coever, Wiel. 1987. *Sepakbola; program pembinaan pemain ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dinata, Marta, Drs. M. Pd. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Ciputat Jakarta: Cerdas Jaya
- Faqih, Mahfudz. 1996. *Persepsi Siswa Terhadap Tugas-Tugas Kuesioner*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, FIP, IKIP Malang.
- Luxbacher, Josep A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadisasmata, H. M., dan Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepelatihan dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono, Drs. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Pate, R. Russel, McClenaghan, Bruce & Rotella, Robert. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto Semarang: IKIP Semarang.
- Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar-dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma
- Skogvang, B., Peitersen, B., & Kehl, K. S. 2000. *Soccer Today*. Canada: Wadsworth.
- Sneyers, Jozef. 1989. *Sepakbola Remaja; petunjuk dan pelatihan bagi kesebelasan remaja*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.
- Soejoso, 1998. *"LOG BOOK" AFC/PSSI "C" Licence Coaching Award*. Bogor Pelita Bakrie Sawangan.

Sudjana. 1990. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: Koni Pusat.