
METODE LATIHAN SEPAK BOLA DENGAN MODEL *WHOLE-PART-WHOLE* SSB GAGAK MUDA

Ilham Kurniawan¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

¹ilhamkurniawan080904@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received June 22, 2025
Revised June 22, 2025
Accepted June 23, 2025

Kata Kunci:

Sepak Bola,
Ketrampilan Teknik,
Whole-Part-Whole.

ABSTRAK

Faktor yang terpenting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah penguasaan keterampilan teknik dasar dan pemberian program latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain. Peningkatan kualitas keterampilan teknik dasar sepak bola seperti passing mengoper diperlukan suatu model pembelajaran atau pelatihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu dalam penelitian kali ini akan dilakukan penerapan metode keseluruhan (*whole*) pembelajaran perbagian (*part*) dan metode keseluruhan (*whole*). Di sepak bola anak-anak harus dikenalkan dengan teknik dan taktik sepak bola. Metode *whole-part-whole* ini sangat baik dilakukan karena tujuannya untuk melatih teknik dan taktik secara individu anak-anak.

Corresponding Author:

Ilham Kurniawan
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
Email: ilhamkurniawan080904@gmail.com

Pendahuluan

Pelatihan olahraga modern menuntut pendekatan yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga keterampilan kognitif dan pemahaman taktis pemain. Dalam cabang olahraga seperti sepak bola yang bersifat kompleks dan dinamis, metode pelatihan yang mengintegrasikan aspek teknis dan taktis sangat dibutuhkan (Williams & Hodges, 2005). Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam pelatihan keterampilan motorik adalah model *Whole-part-whole* (WPW). Model ini memberikan kerangka pelatihan yang sistematis dengan memulai latihan dari konteks permainan secara utuh, memfokuskan pada komponen keterampilan tertentu, dan kemudian mengintegrasikannya kembali ke dalam situasi permainan.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak usia 13-14 tahun yang layak untuk digunakan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang terdiri dari langkah-langkah (1) mengidentifikasi potensi dan masalah, (2) mengumpulkan data, (3) mengembangkan produk awal, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk skala kecil, (7) revisi produk, (8) uji coba skala besar, (9) revisi produk, dan (10) hasil akhir. Penilaian kualitas produk melibatkan 3 orang ahli. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah wawancara pedoman umum, catatan lapangan, angket skala nilai validasi, model observasi, keefektifan model observasi, dan angket untuk siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini adalah model latihan ketepatan tendangan yang terdiri dari (1) permainan passing segitiga; (2) permainan passing dan bergerak; (3) permainan menggerakkan bola; (4) permainan mengoper bola; (5) permainan passing dan koordinasi; (6) permainan mencetak gol; (7) permainan bola target 4 lawan 2; (8) permainan gawang target 2 lawan 1; dan (9) permainan gawang target 2 lawan 2, disusun dalam bentuk DVD pelatihan dan buku pegangan pelatihan.

Keterampilan dasar mengontrol bola harus dilatih secara berulang dan signifikan sehingga pemain yang melakukan passing yang baik pula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan simulasi *game* terhadap peningkatan hasil passing pada atlet sepakbola usia 13-14 tahun *club* Gagak muda tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji regresi sederhana. Populasi penelitian ini adalah atlet sepakbola usia 13-14 tahun *club* gagak muda yang berjumlah 15 atlet. Dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet sepakbola *club* gagak muda berjumlah 15 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan Simulasi *Game* pertemuan pertama sampai sembilan terhadap peningkatan hasil passing pada atlet sepakbola usia 13-14 tahun *club* gagak muda tahun 20245. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan Simulasi *Game* pada pertemuan sepuluh sampai ke delapan belas terhadap peningkatan hasil passing pada atlet sepakbola usia 13-14 tahun *club* gagak muda tahun 2025. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan Simulasi *Game* pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan belas terhadap peningkatan hasil passing dalam permainan sepakbola pada atlet sepak bola *club* gagak muda.

Metode Penelitian

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, tahap ini tidak boleh salah dan harus dilakukan dengan cermat sesuai prosedur dan ciri-ciri penelitian kualitatif (sebagaimana telah dibahas pada materi sebelumnya). Sebab, kesalahan atau ketidaksempurnaan dalam metode pengumpulan data akan berakibat fatal, yakni berupa data yang tidak *credible*, sehingga hasil penelitiannya tidak bisa dipertanggungjawabkan. Hasil penelitian demikian sangat berbahaya, lebih-lebih jika dipakai sebagai dasar pertimbangan untuk mengambil kebijakan publik. Gounder menjelaskan .Metode penelitian adalah prosedur dan skema yang digunakan dalam penelitian, memungkinkan penelitian dilakukan secara terencana, ilmiah, netral, dan bernilai.

Sesuai dengan pendapat dari (Sugiyono 2015) penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data ini diantaranya yaitu; (1) observasi, (2) wawancara, (3) Publikasi atau dokumentasi. Dalam pendekatan ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan prosedur latihan dalam model latihan secara modern pada ssb gagak muda. Supaya siswa ssb gagak muda mempunyai atlit secara tim dan individu yang berkualitas.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menjelaskan bagaimana cara melaksanakan model latihan sepak bola secara *whole-part-whole*. Pada ssb gagak muda mereka menjalankan sesi latihan dengan model latihan *whole-part-whole* yang dimana latihan tersebut lebih sering memegang bola.

No.	Langkah-langkah	Waktu	Manfaat
1	<i>Warming up</i>	5-10 menit	Merangsang serta mempersiapkan otot dalam tubuh kita
2	<i>Small side game (whole)</i> 3v3/5v5	10 menit	Melatih para siswa dalam segi teknik dan taktik dalam situasi pertandingan
3	Sprint 25 meter	10 menit	Melatih daya tahan jantung speed pemain
4	Latihan spesifik teknik/taktik (<i>part</i>)	10 menit	Untuk memperbaiki teknik atau taktik yang salah yang di lakukan siswa ketika <i>small side games</i>
5	<i>Internal game (whole)</i>	30 menit (10x3)	Melihat perkembangan individu anak setelah
6	<i>Cooling down</i>	5 menit	Melemaskan otot serta merelaxkan tubuh

Dari hasil tabel I. Terdapat bahwa pelaksanaan metode latihan *whole-part-whole* bisa berjalan dengan baik di SSB gagak muda. Latihan *whole-part-whole* bukan hanya berbicara tentang taktik dan teknik tetapi berbicara dengan fisik dan mental anak dalam situasi pertandingan. *Coach* aris direktur teknik ssb gagak muda menjelaskan”bahwa latihan *whole-part-whole* ini yang dimana berfokus pada latihan *small side game* untuk meningkatkan teknik taknik fisik dan mental anak. Agar anak anak bisa berkembang dalam kemampuan sepakbola serta pelatih bisa memudahkan analisa kemampuan anak anak secara individu. Pelatih disini juga harus bisa bagaimana menganalisis individu anak- anak dan kekurangan tim tersebut. Pelatih juga harus bisa membedakan grade secara kualitas untuk membentuk pemain utama untuk tim gagak muda.

Kemampuan taknik dasar siswa SSB dengan lebih jelas sehingga dapat menjadi input bagi pelatih agar dapat membuat perencanaan program latihan yang lebih baik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, analisis data yang digunakan adalah metode kuantitatif.

Fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi dan mengevaluasi keterampilan teknik dasar seperti *dribbling, passing, shooting, control, dan heading*, yang dimiliki oleh pemain berusia 13-14 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan variasi dalam kemampuan teknik dasar pemain, dengan beberapa pemain menunjukkan keunggulan pada aspek tertentu sementara yang lain memerlukan peningkatan.

Dengan kata lain, metode *whole-part-whole* membantu pemain untuk belajar sepak bola secara lebih efektif dengan cara memahami keseluruhan permainan, kemudian berlatih bagian-bagiannya, dan akhirnya menggabungkan semuanya dalam permainan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian menjelaskan bahwa latihan *whole-part-whole* sangat efektif untuk sekolah sepak bola usia 13-14 tahun. Karena meningkatkan kualitas teknik dan taktik secara individu. Juga meningkatkan fisik dan mental pemain . Model latihan ini juga melatih anak-anak berfikir secara kognitif dan cepat mengambil keputusan dalam pertandingan.

Swanson: Model WPW menyatakan bahwa ada ritme alami dalam pembelajaran, dimulai dengan pemahaman keseluruhan, lalu bagian, dan diakhiri dengan pemahaman keseluruhan yang lebih mendalam Widijoto (2010). Menyatakan bahwa metode WPW sesuai untuk pembelajaran teknik dasar, dari bagian-bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan. SUbarjah (2007): Berpendapat bahwa kombinasi metode bagian dan keseluruhan (WPW) lebih tepat karena dapat meniadakan kelemahan dari masing-masing metode.

Metode WPW dipandang efektif karena memungkinkan peserta didik untuk memahami konsep secara holistik (keseluruhan), kemudian mempelajari bagian-bagiannya secara detail, dan akhirnya mengintegrasikan kembali bagian-bagian tersebut untuk pemahaman yang lebih mendalam dan aplikatif. Metode ini cocok untuk berbagai materi pembelajaran, terutama yang melibatkan keterampilan kompleks atau teknik dasar.

Referensi

- Anam, K. (2016). Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Aryanto, S. J. (2021). Pengaruh metode pembelajaran perbagian (part) dan keseluruhan (whole) terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing sepakbola. *JURNAL KOULUTUS*, 4(1), 73-81.
- Dahlan, F., & Hidayat, R. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2).
- Firmansah, M. W. (2021). Model latihan daya tahan pada sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 91-100.
- Hidayat, A. R., Supriyanto, N. A., & Firdaus, N. W. R. (2022). Pengaruh permainan El-Rondo terhadap kemampuan passing pemain sepakbola. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 5-10.
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164-174.
- Kafrawi, F. R. (2022). Analisis teknik dasar sepak bola pada anak usia dini. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 183-190.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi simulasi *game* terhadap passing sepak bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh latihan Small Sided *Games* terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 28-40.
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap kemampuan passing sepakbola. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13-27.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola beji timur U-13. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(1), 80-89.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974-985.
- Septiadi, N. R., & Candra, A. (2024). Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap passing dan stopping permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 4(1), 7986-7997.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera dalam permainan sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1-9.
- Syamsudar, B., & Pristiawati, A. (2024). Analisis kemampuan teknik dasar pemain sepak. *SEMNASPOR*, 1(1), 727-735.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan passing dalam permainan sepak bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-72.
- Weda, W. (2021). Peran kondisi fisik dalam sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.