

MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR FUTSAL (AS) BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA SMP

Arrahman¹, Firmansyah Dlis², dan Yasep Setia Karnawijaya³
Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk buku model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) berbasis permainan yang dapat memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan *Research and Development* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian. Rancangan penelitian eksperimen berbentuk *the two group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa usia SMP yang terdiri dari 40 siswa dengan 28 item model latihan dan 40 siswa tidak diberi perlakuan. Tahapan dalam penelitian ini adalah: penelitian pendahuluan, evaluasi pakar, uji coba produk yang terdiri dari *small group try-out* dan *field try group*, serta uji efektivitas produk. Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan teknik dasar dengan membandingkan kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum *treatment* dan *post-test* setelah *treatment*. Sedangkan kelompok kontrol diberikan *pre-test* dan *post-test* namun tidak diberikan *treatment*. Uji perbandingan kelompok kontrol dan eksperimen dengan *spss-16* adalah *passing* = 0.030, *controlling* = 0.002, *dribbling* = 0.000, *shooting* = 0.024 atau *p-value* < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Dengan demikian penerapan model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) berbasis permainan untuk usia SMP perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa.

Kata Kunci: Model, Latihan, Futsal, Teknik Dasar, Permainan

Abstract

The goal of this development research is to produce a book product model of basic futsal (AS) game-based technique skills training that can provide benefits to trainers to facilitate trainers in implementing training materials. This research uses research and development model of Research and Development from Borg and Gall which consists of ten steps in research. The experimental research design is the two group pretest-posttest design. Subjects in this study were junior high school students consisting of 40 students with 28 items of exercise model and 40 students were not treated. Stages in this study are: preliminary research, expert evaluation, product trial consisting of small group try-out and field try group, and test product effectiveness. The model effectiveness test uses basic engineering skill tests by comparing control and experiment groups. The experimental group was performed by pre-test before the treatments and post-test after treatment. While the control group was given pre-test and post-test but not given treatment. . The comparison test of control and experiment group with *spss-16* then the control group is *passing* = 0.218, *controlling* = 0.684, *dribbling* = 0.456, *shooting* = 0.271 or *p-value* > 0.05 then there is no significant difference in the control group. While in the experimental group is *passing* = 0.000, *controlling* = 0.000, *dribbling* = 0.000, *shooting* = 0.000 or *p-value* < 0.05 then there is a significant difference in the experimental group before and after treatment. Thus the application of the basic technique-based futsal (AS) skill training model for the age of junior high school needs to be done to improve the students' basic engineering skills.

Keywords: Model, Exercise, Futsal, Basic Technique, Game

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan alam. Kegiatan olahraga menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu. Olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama bangsa di pentas dunia, prestasi puncak olahraga tidak dapat begitu saja diperoleh melainkan harus melalui proses yang sistematis dan berjenjang dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga

Prestasi yang tinggi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dengan teknik yang benar. Peran seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat untuk mewujudkan tujuan itu.

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia tidak terkecuali masyarakat Sulawesi Selatan. Hal ini terlihat dari banyaknya turnamen futsal yang telah diselenggarakan. Salah satu turnamen yang berkualitas yang pernah ada di Sulawesi Selatan seperti Futsal Open Cup (antar pelajar/ sekolah) se Sulawesi Selatan.

Berdasarkan observasi peneliti, memang banyak pemain dari beberapa tim yang belum mampu dan menguasai teknik dasar, terlihat dari pemain tersebut belum akurat dalam melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *controlling*. Pelatih masih membutuhkan referensi tentang model latihan yang lebih bervariasi.

Berdasarkan latar belakang di atas fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan teknik dasar futsal berbasis permainan untuk anak usia SMP.

Konsep pengembangan model

Penelitian pengembangan adalah suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan yang membutuhkan pemecahan masalah dengan menggunakan suatu produk tertentu untuk di uji tingkat ke efektifitasnya, dilanjutkan membuat produk pengembangan dan diuji produk pengembangan tersebut. Produk dievaluasi dan direvisi berdasarkan dari hasil uji coba yang dilakukan. Dengan kata lain penelitian dan pengembangan (*research and development*) menitik beratkan pada pengembangan produk yang telah ada untuk di revisi agar menjadi lebih menarik sehingga nilai kebermanfaatannya bertambah. Apabila produk baru telah teruji, maka produk tersebut apabila digunakan akan lebih mudah, lebih cepat dan kuantitas serta kualitas produk yang dihasilkan akan sesuai seperti yang diharapkan. Berdasarkan pengertian tersebut dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mengembangkan model latihan teknik dasar futsal berbasis permainan untuk usia SMP.

Penelitian pengembangan adalah proses penelitian yang diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan ujicoba produk yang dilakukan karena adanya kebutuhan yang

lebih besar dari produk yang sudah ada dengan kata lain merupakan pengembangan dari produk yang sudah ada agar supaya kebermanfaatannya lebih besar lagi.

Model yang sering digunakan dalam penelitian dan pengembangannya: Model pengembangan Intruksional (MPI), model pengembangan ADDIE, model pengembangan *Dick and Carey*, model pengembangan perangkat menurut KEMP, model pengembangan 4-D, dan model pengembangan Borg and Gall..

Konsep Model yang Dikembangkan

Model merupakan suatu bentuk tiruan dari aslinya dengan tujuan memperoleh hasil yang ideal dengan memperhatikan faktor fisiologis, faktor psikologis, fasilitas serta lingkungan sosial atlet. Dengan adanya item model-model latihan ini diharapkan atlet mendapatkan kebebasan dalam memilih model latihan yang dapat membantu dalam kegiatan latihan.

Dari beberapa model, dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan model pengembangan Borg dan Gall dengan alasan bahwa model pengembangan ini akan memandu peneliti tahap demi tahap secara detail. Selain itu model ini juga memungkinkan kelompok belajar menjadi lebih aktif berinteraksi karena menetapkan strategi dan tipe pembelajaran yang berbasis lingkungan. Analisis tugas yang diuraikan dalam model Borg dan Gall tersusun secara terperinci dan tujuan pembelajaran khusus secara hierarkis serta uji coba yang dilalui secara berulang-ulang dapat memberikan hasil sistem yang dapat diandalkan.

Penelitian pengembangan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan model latihan yang lebih bermanfaat dan variatif

diterapkan serta lebih menyenangkan. Penelitian akan dilakukan dari tahapan yang sesuai yaitu tahap awal ide, sampai tahap produksi. Adapun yang melatarbelakangi tahapan pengembangan ini yaitu faktor tenaga, biaya, serta waktu yang diperlukan dalam produksi massal dalam model ini.

Kerangka Teoritik

Menurut Tangkudung model merupakan sebuah *isomorphs* dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak, yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

Bompa dalam Budiwanto mengemukakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Dengan demikian model latihan merupakan cara atau variasi yang dilakukan guna mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brazil) dan *salon* (Perancis). Jadi futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Lhaksana menyatakan futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan aturan yang lebih ketat. Lhaksana menjelaskan

diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti; (1) teknik dasar mengumpan (*passing*), (2) Teknik dasar menahan bola (*control*), (3) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), (4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (5) teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal. Dengan demikian apabila pemain telah memiliki keterampilan gerakan dasar yang baik maka untuk melakukan pengembangan gerakan selanjutnya yang lebih sulit juga akan dapat dilakukan dengan lebih mudah.

Permainan sudah sejak lama dikenal dan dapat mempengaruhi dalam kepribadian manusia dalam kehidupannya, dari anak-anak sampai dewasa. Permainan dilakukan, karena banyak disenangi oleh semua dan merupakan kegiatan manusia yang dapat mengurangi beban kerja dan dapat menjadi salah satu kegiatan istirahat. Bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

METODE PENELITIAN

Tujuan Penelitian

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk buku model latihan keterampilan teknik dasar yang dapat memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan sehingga nantinya dapat digunakan untuk meningkatkan

kemampuan teknik dasar para pemain yang dilatih.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di 3 SMP di kabupaten Soppeng Provinsi Sulawesi Selatan, Subyek penelitian adalah siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di masing masing sekolah tersebut.

Waktu yang diperlukan dalam penelitian riset dan pengembangan dengan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari *Borg and Gall* memerlukan waktu 1 sampai 2 bulan dengan perincian sebagai berikut:

- a. *Research and information collecting.*
- b. *Planning.*
- c. *Develop preliminary form of product.*
- d. *Preliminary field testing.*
- e. *Main product revision.*
- f. *Main field testing.*
- g. *Operational product revision.*
- h. *Operational field testing.*
- i. *Final product revision.*
- j. *Dissemination and implementation.*

Karakteristik Model yang Dikembangkan

Pengembangan model latihan teknik dasar pada permainan futsal yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru dan modifikasi yang terdiri 28 model latihan. Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan teknik dasar pada permainan futsal untuk siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal (subjek homogen), ini diasumsikan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk. Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 80 siswa yang

terbagi menjadi 40 siswa pada kelompok kontrol dan 40 siswa pada kelompok eksperimen.

Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model latihan teknik dasar menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7)

Operational product revision (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Uji Efektifitas

Uji coba ini bertujuan untuk (a) untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan (b) seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Dengan demikian pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektifitas tersebut dengan rancangan penelitian eksperimen berbentuk *the two group pretest-posttest design*.

Klmp	Pre Test	Perlakuan	Post Test
K1	O ₁	P	O ₂
K2	O ₁		O ₂

Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan *pretest* (O₁); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan *post-test* (O₂); (5) mencari skor rata-rata *pretest* dan *posttest* dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistik (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Model

Berdasarkan data yang didapat peneliti melalui wawancara dan angket kepada 60 siswa dan selanjutnya diolah dan dideskripsikan. Rumusan penelitian yang dilakukan kepada siswa dilaksanakan pada bulan Januari 2018. Analisis kebutuhan dalam bentuk angket di Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (1) Siswa memiliki minat yang cukup besar untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. (2) Siswa merasakan kejenuhan pada saat latihan dikarenakan variasi latihan teknik dasar yang diberikan oleh pelatih cenderung monoton. (3) Siswa menginginkan adanya pengembangan model latihan teknik dasar futsal untuk menambah variasi latihan. (4) Pelatih ekstrakurikuler futsal membutuhkan model latihan teknik dasar futsal yang lebih variatif (5) Pelatih membutuhkan referensi media berupa buku elektronik maupun non elektronik guna menunjang proses latihan.

Kelayakan Model

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam bidang futsal, ketiganya berprofesi sebagai dosen pendidikan olahraga sekaligus sebagai pelatih futsal.

Berdasarkan uji kelayakan yang dilakukan oleh ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi model latihanteknik dasar berbasis permainan untuk usia SMP, 2 model latihan dinyatakan tidak layak sehingga total model latihan berubah yang awalnya berjumlah 30 model latihan menjadi 28 model latihan dan dapat diimplementasikan kepada siswa SMP.

Efektifitas Model

Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) untuk usia SMP dan telah direvisi oleh ahli futsal maka akan dilanjutkan ketahap berikutnya yaitu melakukan uji coba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil yang telah dievaluasi oleh ahli, selanjutnya peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 28item model latihan keterampilan teknik dasar yang akan digunakan pada ujicoba kelompok besar. Setelah model mengalami revisi tahap 2 dari ahli maka akan dilanjutkan dengan melakukan ujicoba produk dengan kelompok besar dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 80 siswa usia SMP yang berasal dari 3 sekolah yaitu: SMP Negeri 2 Liriaja, SMP Negeri 4 Liriaja dan SMP Negeri 5 Liriaja.

Setelah dilakukan uji kelompok besar Subjek penelitian sebanyak 80 siswa akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 40 siswa dikategorikan sebagai kelompok eksperimen dan 40 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum treatment dan post-test setelah treatment. Sedangkan kelompok kontrol diberikan pre-test dan

post-tes namun tidak diberikan treatment. Kelompok kontrol dijadikan sebagai data dasar untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar futsal untuk usia SMP layak dan efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa. Dalam uji signifikan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 didapat perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah *passing* = 0.030, *controlling* = 0.002, *dribbling* = 0.000, *shooting* = 0.024 atau p-value < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan teknik dasar futsal (AS) berbasis permainan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) untuk usia SMP yang dikembangkan memiliki tingkat efektifitas yang signifikan.

SIMPULAN

1. Menghasilkan produk akhir berupa model latihan keterampilan teknik dasar futsal berbasis permainan untuk usia SMP yang terdiri dari 28item model latihan teknik dasar
2. Model latihan keterampilan teknik dasar futsal untuk usia SMP dapat meningkatkan semangat dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih dikarenakan model latihan yang bervariasi sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press, 2012.
- Borg, W, R & Gall, M, D. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 1983.
- Budiwanto, Setyo. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press, 2012.
- Deborah A, Wuest and Charles A, Bucher. *Physical Education, Exercise Science, and Sport*, 16th Edition, New York: McGraw-Hill Co, Inc, 2009.
- Depdiknas. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta: Depdiknas PPJK, 2000.
- Danny Mielke, *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University : Pakar Raya, 2003
- Diana Mutiah. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*, Jakarta : Kencana Perdana Media Group 2012.
- Dani Wardhani, *Bermain Sambil Belajar*, Edukasia, 2009
- Duarte, R. Batalha, N. Folgado, H. & Sampaio, J. Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*, vol. 2, 2009.
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*. Erlangga :2000
- Harsono. *Teori dan Metodologi Pelatihan*. UPI; Bandung. 2006.
- Irawan, Andri. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara. 2009
- Judith E, Rink. *Teaching Physical Education for Learning* 6th Edition, New York: McGraw-Hill Co, Inc, 2010
- Kacem, Nejah, Ayman, Guemri, Chokri Naffeti, dan Ali, Elloum, "Mechanism of Social Reproduction of the Culture Futsal: Modelling of the Universals of Futsal and Sense of the Rules of the Game: Analysis of Shooting at the European Cup Matches", *Journal of Advances in Physical Education*, Vol. 6, 2016.
- Kulkami, P.P. "A literature review of training & development and quality of work life. *Journal of arts, science & commerce*, vol IV, Issue2, 2013.
- Kusmaedi, Husdarta & Nurlan. *Pertumbuhan dan Perkembangan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta. 2010.