

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*  
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI  
SMA NEGERI 1 PRINGSEWU**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**FAKHRUL ARIFIN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU

OLEH

FAKHRUL ARIFIN

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan bentuk latihan berupa model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* futsal, membantu pelatih dalam menerapkan latihan teknik dasar *passing* yang benar agar lebih mudah dipahami dan dimengerti segala kalangan khususnya di SMA Negeri 1 Pringsewu dan memberikan pemahaman dengan baik kepada siswa agar dapat mempelajari gerakan *passing* futsal secara mandiri. Metode penelitian ini menggunakan *Research & Development model ADDIE* yang terdiri dari lima langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Analysis* (2) *Design* (3) *Development* (4) *Implementation* (5) *Evaluation*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Pringsewu. Hasil penelitian ini ditujukan pada hasil penilaian dari ahli futsal, ahli bahasa, hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yang telah mengalami revisi dan mendapatkan penilaian yang baik. Dengan demikian, Pengembangan Model Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu hasilnya layak digunakan.

**Kata Kunci:** model latihan, ketepatan *passing*, *small sided games*.

## **ABSTRACT**

### ***DEVELOPMENT OF SMALL SIDED GAMES TRAINING MODEL ON PASSING ACCURACY IN EXTRACURRICULAR FUTSAL AT SENIOR HIGH SCHOOL 1 PRINGSEWU***

***By***

**FAKHRUL ARIFIN**

*The objectives of this research and development are to create a training model in the form of small-sided games to improve the accuracy of futsal passing, assist coaches in implementing correct basic passing techniques that are easier to understand for all levels, particularly at SMA Negeri 1 Pringsewu, and to provide students with a clear understanding so they can independently learn futsal passing techniques. The research method used is the ADDIE Research & Development model, which consists of five steps: (1) Analysis, (2) Design, (3) Development, (4) Implementation, (5) Evaluation. The subjects of this research are students of SMA Negeri 1 Pringsewu. The results are based on evaluations from futsal experts, language experts, small group trials, and large group trials, all of which have been revised and received positive assessments. Therefore, the Small-Sided Games Training Model for Improving Passing Accuracy in Futsal Extracurricular Activities at SMA Negeri 1 Pringsewu is deemed suitable for use.*

**Keywords:** *training model, passing accuracy, small sided games.*

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*  
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI  
SMA NEGERI 1 PRINGSEWU**

**Oleh**

**FAKHRUL ARIFIN**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
SMALL SIDED GAMES  
TERHADAP KETEPATAN PASSING  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI  
SMA NEGERI 1 PRINGSEWU**

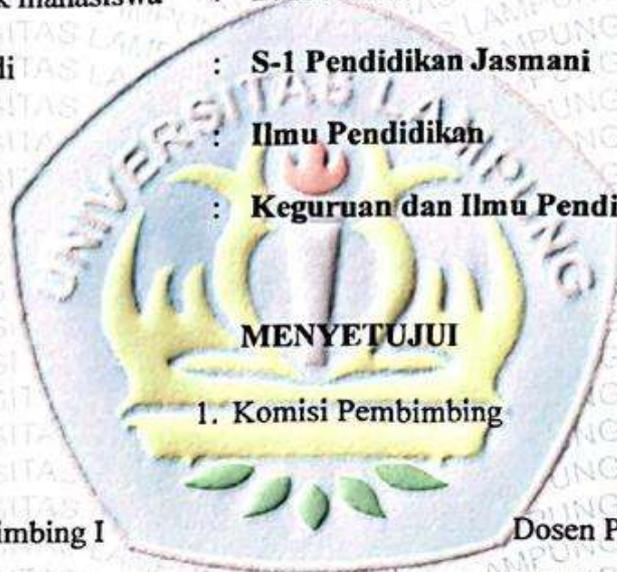
Nama Mahasiswa : **Fakhrul Arifin**

Nomor Pokok mahasiswa : **2013051027**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.**  
NIP 19700525 200501 1 002

**Joan Siswoyo, M.Pd.**  
NIP 19880129201931009

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP. 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

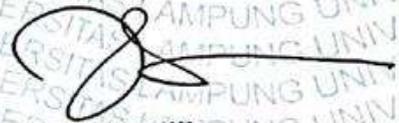
Ketua

**: Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.**



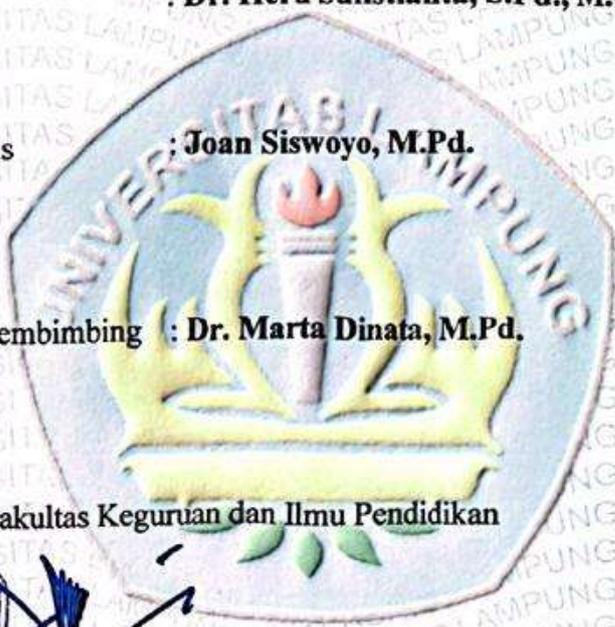
Sekretaris

**: Joan Siswoyo, M.Pd.**



Penguji

Bukan Pembimbing **: Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 19651230 199111 1 001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Agustus 2024**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fakhrul Arifin  
NPM : 2013051027  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Alamat : Jln. Pasir Luhur 2, Bulokarto, Pringsewu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengembangan Model Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 22 Agustus 2024



Fakhrul Arifin  
NPM 2013051027

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Fakhru Arifin, penulis lahir di Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, Pada tanggal 27 Maret 2002. Sebagai Anak pertama dari tiga bersaudara, penulis lahir dari pasangan Bapak M. Ghozali dan Ibu Endah Herlina Wati.

Riwayat Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Pringsewu Selatan Kab. Pringsewu selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Pringsewu, selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Pringsewu, selesai pada tahun 2020.

Tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga menjadi mahasiswa. Penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga futsal tingkat daerah dan juga selama menjadi mahasiswa penulis aktif dalam organisasi:

1. Juara 1 *Pringsewu Futsal League* 2019 dan mewakili Kabupaten Pringsewu di Liga Nusantara 2019.
2. Juara 3 *Himatika Sport Competition* Tahun 2019.
3. Peserta pada Pekan Olahraga Provinsi IX Bandar Lampung Tahun 2022 mewakili Kabupaten Pringsewu dan finish di peringkat ke-4.
4. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Unila (2021) sebagai Anggota.
5. Mengikuti Kursus Wasit Futsal Level 2 AFP Jawa Barat tahun 2024.

Pada Tahun 2023 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Blambangan Umpu, Kec. Blambangan Umpu, Way Kanan dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Blambangan Umpu selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

*Fa inna ma'al-usri yusroo*  
*Inna ma'al-'usri yusroo*

**(QS. Al-Insyirah, 5-6)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Ku persembahkan karya sederhanaku kepada :*

*Bapak dan Ibuku, sebagai pengabdianku yang telah memberikan kepercayaan, kasih sayang, dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku. Terimakasih atas jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku. Doa dan restu kalian adalah kunci dari keberhasilan ku kelak.*

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul **“Pengembangan Model Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu”**, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung
5. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or. AIFO selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Joan Siswoyo, M.Pd. selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
7. Dr. Marta Dinata, M.Pd. selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Kepada para Dosen ahli yang telah membantu proses validasi.
10. Kedua orang tua saya Bapak M. Ghozali, dan Ibu Endah Herlina Wati yang selalu mendoakan saya dan mendukung saya tak kenal lelah sehingga saya bisa sampai di titik.

11. Bapak Edi Heri Sudrajat, S.Pd. selaku guru PJOK dan pembina ekstrakurikuler futsal, serta siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
12. Teman-teman seperjuangan Penjas 2020 yang telah memberi dukungan dan kebersamaannya.
13. Teman-teman KKN/PLP Kelurahan Blambangan Umpu, Bapak dan Ibu guru, Masyarakat Kelurahan Blambangan Umpu, Way kanan, terimakasih atas ilmunya, dukungan dan kebersamaannya selama 40 hari.
14. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Nazwa Maharani Putri Abubakar. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu. Terimakasih telah mendengar keluh kesah, menemani, mendukung dan memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 20 Mei 2024



Fakhru Arifin  
NPM 2013051027

## DAFTAR ISI

|                                                    | Halaman     |
|----------------------------------------------------|-------------|
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                          | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                         | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>viii</b> |
| <br>                                               |             |
| <b>I. PENDAHULUAN .....</b>                        | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                    | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                     | 3           |
| 1.3 Batasan Masalah .....                          | 3           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                          | 4           |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                        | 4           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                       | 4           |
| <br>                                               |             |
| <b>II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>                    | <b>6</b>    |
| 1.1 Konsep Pengembangan Model .....                | 6           |
| 2.1.1 Model ADDIE.....                             | 7           |
| 2.1.2 Model Pengembangan Instruksional (MPI) ..... | 9           |
| 2.1.3 Model <i>Borg And Gall</i> .....             | 10          |
| 1.2 Model .....                                    | 12          |
| 1.3 Konsep Model Yang Dikembangkan.....            | 13          |
| 1.4 Latihan .....                                  | 22          |
| 1.5 Futsal .....                                   | 24          |
| 1.6 <i>Passing</i> .....                           | 33          |
| 1.7 <i>Small Sided Games</i> .....                 | 36          |
| 1.8 Kajian Penelitian Relevan.....                 | 38          |
| 1.9 Kerangka Berpikir.....                         | 39          |
| 1.10 Hipotesis .....                               | 41          |
| <br>                                               |             |
| <b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>            | <b>42</b>   |
| 3.1 Tujuan Penelitian .....                        | 42          |
| 3.2 Metode Penelitian Tahap .....                  | 42          |
| 3.3 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....     | 43          |
| 3.4 Analisis Data.....                             | 45          |
| 3.4.1 Perencanaan Desain Produk.....               | 45          |
| 3.4.2 Validasi Ahli Bahasa.....                    | 46          |
| 3.4.3 Validasi Ahli Futsal .....                   | 47          |
| 3.5 Instrumen Penelitian .....                     | 48          |
| 3.5.1 Instrumen Tes.....                           | 48          |
| 3.5.2 Instrumen Non Tes.....                       | 55          |
| 3.6. Teknik Analisis Data.....                     | 56          |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>58</b> |
| 4.1 Model Latihan .....                          | 58        |
| 4.2 Analisis Kebutuhan .....                     | 58        |
| 4.2.1 Wawancara Ahli Futsal.....                 | 58        |
| 4.2.2 Penyebaran Angket Subyek .....             | 59        |
| 4.3 Pengolahan Data Dari Validasi Ahli .....     | 60        |
| 4.3.1 Ahli Futsal.....                           | 60        |
| 4.3.2 Ahli Bahasa .....                          | 62        |
| 4.4 Uji Coba .....                               | 64        |
| 4.4.1 Uji Coba Kelompok Kecil .....              | 64        |
| 4.4.2 Uji Coba Kelompok Besar .....              | 67        |
| 4.5 Efektivitas Model .....                      | 70        |
| 4.6 Pembahasan .....                             | 71        |
| <b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>72</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                             | 72        |
| 5.2 Saran .....                                  | 72        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                      | <b>74</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                             | <b>76</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                            | Halaman |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| 2.1 Model Latihan Yang Dikembangkan .....                        | 15      |
| 2.2 Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> .....                 | 38      |
| 3.1 Koefisien Korelasi Spearman .....                            | 44      |
| 3.2 Skala Likert .....                                           | 45      |
| 3.3 Validasi Ahli Bahasa .....                                   | 46      |
| 3.4 Validasi Ahli Futsal .....                                   | 47      |
| 3.5 Alternatif Jawaban Angket .....                              | 56      |
| 3.6 Kisi-Kisi Angket Penelitian.....                             | 56      |
| 3.7 Analisis Presentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji Coba..... | 57      |
| 4.1 Data Hasil Analisis Kebutuhan Subjek .....                   | 59      |
| 4.2 Rekapitulasi Penilaian Ahli Futsal .....                     | 60      |
| 4.3 Data Hasil Ahli Bahasa.....                                  | 63      |
| 4.4 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....                           | 64      |
| 4.5 Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....                          | 67      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                             | Halaman |
|----------------------------------------------------|---------|
| 2.1 Model ADDIE .....                              | 7       |
| 2.2 Tahapan MPI .....                              | 9       |
| 2.3 Model Pengembangan <i>Borg And Gall</i> .....  | 10      |
| 2.4 Model Latihan <i>Passing</i> .....             | 14      |
| 2.5 Lapangan Futsal .....                          | 27      |
| 2.6 Gawang .....                                   | 27      |
| 2.7 Bola Futsal .....                              | 27      |
| 2.8 Teknik Menggiring Bola .....                   | 29      |
| 2.9 Teknik Mengoper Bola .....                     | 30      |
| 2.10 Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki ..... | 31      |
| 2.11 Teknik Menyundul Bola .....                   | 32      |
| 2.12 Teknik Menembak Bola .....                    | 32      |
| 4.1 Diagram Uji Coba Kelompok Kecil .....          | 60      |
| 4.2 Diagram Uji Coba Kelompok Kecil .....          | 65      |
| 4.3 Diagram Uji Coba Kelompok Besar .....          | 68      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                      | Halaman |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Angket Uji Coba .....                                      | 77      |
| 2. Uji Validitas Instrumen .....                              | 80      |
| 3. Angket Setelah Uji Coba .....                              | 85      |
| 4. Angket Lembar Validasi Model Ahli Futsal.....              | 88      |
| 5. Angket Lembar Validasi Model Ahli Bahasa .....             | 94      |
| 6. Data Hasil Validasi Ahli Futsal .....                      | 99      |
| 7. Data Hasil Validasi Ahli Bahasa.....                       | 100     |
| 8. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....                    | 101     |
| 9. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar .....                   | 102     |
| 10. Data Nama Atlit .....                                     | 103     |
| 11. Surat Izin Penelitian .....                               | 104     |
| 12. Surat Balasan Dari Sekolah.....                           | 105     |
| 13. Dokumentasi Penelitian .....                              | 106     |
| 14. Data Hasil Skor Angket Subyek .....                       | 109     |
| 15. Angket Uji Coba Skala Kecil dan Besar Model Latihan ..... | 111     |

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling berlawanan dimana setiap timnya terdiri dari 5 pemain inti yang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Olahraga futsal pertama kali di populerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo Uruguay pada tahun 1930, asal nama futsal berasal dari Spanyol yakni futbol (sepakbola) dan Sala (ruangan) jika digabungkan menjadi sepak bola ruangan. Sekitar 1998 hingga 1999 futsal masuk ke Indonesia dan pada tahun 2000-an futsal mulai dikenal oleh masyarakat dan saat itu futsal mulai berkembang dengan banyaknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia dan pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Bapak Justin Lhaksana merupakan seorang yang membawa futsal ke Indonesia, prestasi timnas Futsal Indonesia sebenarnya sangat membanggakan yakni masuk dalam peringkat ke 50 dunia dan berhasil menjadi juara di ASEAN Football Federation atau AFF Futsal pada tahun 2010 (Alyalistyasa, 2017). Saat ini futsal sudah berkembang di Indonesia namun hingga sekarang sudah berkembang menjadi olahraga professional, dengan bukti sudah diselenggarakannya event futsal nasional yang diselenggarakan BFN dengan kerjasama dengan beberapa stasiun televisive nasional. (EstrianaFiwka, 2017).

Kompetisi regular resmi yang diadakan oleh PFN diikuti oleh tim yang 16 tim professional yang dibagi menjadi dua grub A terdiri dari Bifor FC Papua, Bintang Timur FC Surabaya, Black Steel FC Manokwari, Futsal Metro FC, Halus FC Jakarta, IPC Pelindo, Kancil BBK FC Pontianak, Pelindo IV Permata Indah FC, Bara FC Kaltim, Cosmos FC Jakarta, Devina Kamiada FC, Giga FC Sambas, FC Pegasus Sambas, Vamos FC Mataram, Young Rior FC Luwu Utara (Maulana, n.d.). Peneliti mencoba mengamati jalannya

pertandingan- pertandingan futsal yang berjalan begitu cepat. Permainan tidak efektif apabila pemainnya memiliki keterampilan *passing* yang kurang baik karena taktik tidak dapat berjalan dengan lancar apabila tidak di dukung dengan keterampilan teknik *passing* yang baik antar pemain. Perpindahan bola dan pergerakan yang cepat tanpa bola yang dilakukan secara kerja sama tim dan di akhiri dengan gol, merupakan keindahan dalam permainan futsal yang menghibur para penonton nya. Oleh karena itu, memiliki ketepatan *passing* yang baik sangat penting karena akan dapat mengalirkan bola dengan cepat dan tepat. Futsal adalah olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat dan kontrol bola yang baik.

Salah satu turnamen bergengsi yang ada di Provinsi Lampung adalah Piala Wali Kota, turnamen yang bisa menjadi tolak ukur terhadap prestasi-prestasi tim futsal SMA se-Provinsi Lampung ini terakhir kali dimenangkan oleh SMK Trisukses. Sedangkan untuk tim SMA Negeri 1 Pringsewu selalu kalah bersaing dengan SMA lainnya. Menurut hasil pengamatan dan observasi di lapangan, siswa memiliki kemampuan mengoper bola yang masih sangat rendah maka banyak siswa yang melakukan kesalahan. Dalam mengoper bola belum berkonsentrasi (belum fokus terhadap bola), gerakan saat perkenaan bola masih kurang tepat hingga bola susah untuk diarahkan. Sedangkan gerak dasar mengoper bola yang benar itu harus berkonsentrasi terhadap bola yang dibawanya, gerakan perkenaan bola harus benar dan pada saat menendang harus seimbang antara kaki ayun dan yang menjadi penopang sehingga menghasilkan gerak dasar mengoper bola yang benar.

Kemudian pemberian latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar siswa terampil dalam melakukan *passing*. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* pada siswa, dan kurangnya konsentrasi ketika melakukan *passing* sehingga banyak siswa yang gagal atau tidak sampai melakukan *passing* pada saat

pertandingan. Kondisi tersebut sangat besar resikonya apabila lawan berhasil merebut bola dan melakukan serangan balik. Inilah yang menjadi perhatian peneliti untuk meneliti pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu.

Latihan menggunakan *small sided games* bertujuan untuk mengasah skill teknis maupun taktik dan memberikan pengalaman-pengalaman dalam situasi permainan yang sesuai dengan keadaan yang terjadi dalam bermain futsal yaitu memiliki tingkat tekanan yang besar, berpikir cepat dalam mengambil keputusan untuk meminimalisasi kesalahan dan melakukan *passing* cepat yang bervariasi. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik membuat penelitian dengan judul: “Pengembangan Model Latihan *Small Side Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah dalam penelitian adalah:

1. Kurangnya ketenangan ketika melakukan *passing* sehingga banyak siswa yang salah *passing* pada saat pertandingan.
2. Pemberian bentuk latihan masih kurang bervariasi tanpa ada latihan yang khusus agar siswa terampil dalam melakukan *passing*.
3. Kurangnya konsentrasi ketika melakukan *passing* sehingga banyak siswa yang gagal melakukan *passing* pada saat pertandingan.

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengembangan Model Latihan *Small sided games* Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 Pringsewu”.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah pada penelitian ini, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Bagaimana pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pringsewu?”.

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk memberikan pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pringsewu”.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat untuk dunia pendidikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian Pengembangan Model Latihan *Small Side Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu adalah sebagai berikut:

1. Siswa

Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat di pakai untuk mengetahui sejauh mana tingkat teknik dasar *passing* yang mereka miliki.

2. Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga futsal dalam memberi latihan ekstrakurikuler futsal.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini sebagai bahan pustaka dan referensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di SMA Negeri 1 Pringsewu melalui pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam futsal.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengalaman mengenai pembelajaran

model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam futsal serta sebuah ilmu yang berharga guna menghadapi permasalahan di masa depan dan menjadi sarana pengembangan wawasan.

5. Peneliti lain

Sebagai sumber dan tambahan referensi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti lebih mendalam mengenai pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam futsal.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Konsep Pengembangan Model

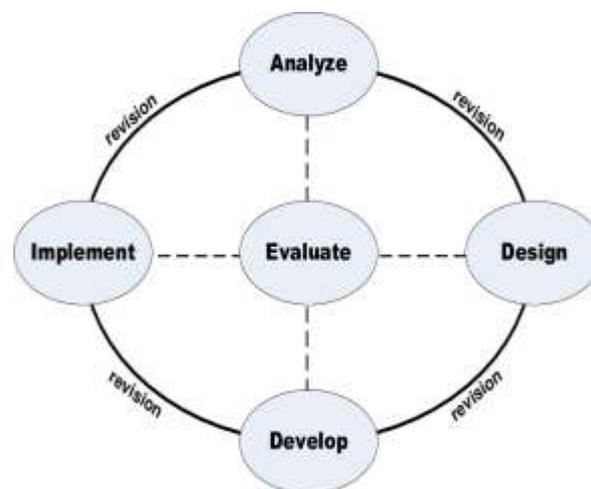
Penelitian didefinisikan menurut sudut pandang yang berbeda, diantara sudut pandang tersebut bahwa penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi (Margono, 2010). Disini peneliti akan mengembangkan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu. Dalam melakukan penelitian ada beberapa jenis bentuk penelitian yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendesak dan penelitian pengembangan. Dalam meningkatkan model latihan dasar *passing* berbasis *small sided games* disini peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) metode ini yang akan dikembangkan dan diperbaharui model yang sudah ada dan akan di uji keefektifan untuk menghasilkan produk tersebut.

Dalam dunia olahraga penelitian dan pengembangan model latihan *research and development* itu sangatlah penting, dalam pengembangan ini seorang peneliti memperbaharui model latihan yang sudah ada dan membuat model atau menambahkan variasi dalam latihan tersebut, pengembangan ini suatu taktik yang ampuh untuk meningkatkan performa seorang atlet karena dalam model latihan ini atlet akan merasa latihan yang berbeda meskipun tujuan sama sehingga dalam latihan atlet akan melakukan dengan maksimal dengan merasa tidak jenuh untuk materi latihan seperti ini. Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan unruk menghasilkan produk

tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011). Jadi dalam memunculkan produk tertentu harus menggunakan penelitian yang bersifat analisis, dan setiap penelitian yang dikembangkan harus diolah dengan baik, sesuai dengan langkah-langkah yang telah ada sehingga produk yang sudah jadi dapat dipertanggung jawabkan manfaatnya serta hasilnya. Dengan produk yang telah dikembangkan dan disempurnakan semua itu akan lebih bermanfaat untuk kedepannya. Dalam membuat rancangan bentuk model, tentunya harus memiliki acuan atau sebuah model untuk kita ikuti. Model juga bisa memberikan informasi mengenai pengembangan yang akan kita buat baik teorinya maupun penelitiannya. Dengan kita memilih model yang kita ikuti, kita memiliki sejumlah informasi (input) yang tujuannya untuk menyempurnakan produk yang akan kita hasilkan, apakah itu berupa bahan ajar, media atau produk- produk lainnya. Berikut penjabaran dari model-model pengembangan.

### 2.1.1 Model ADDIE

Pedoman dalam membangun perangkat dan infrastruktur program pelatihan yang efektif, dinamis dan mendukung kinerja pelatihan itu sendiri.



**Gambar 2.1** Model ADDIE

Model ini menggunakan 5 tahap pengembangan yakni:

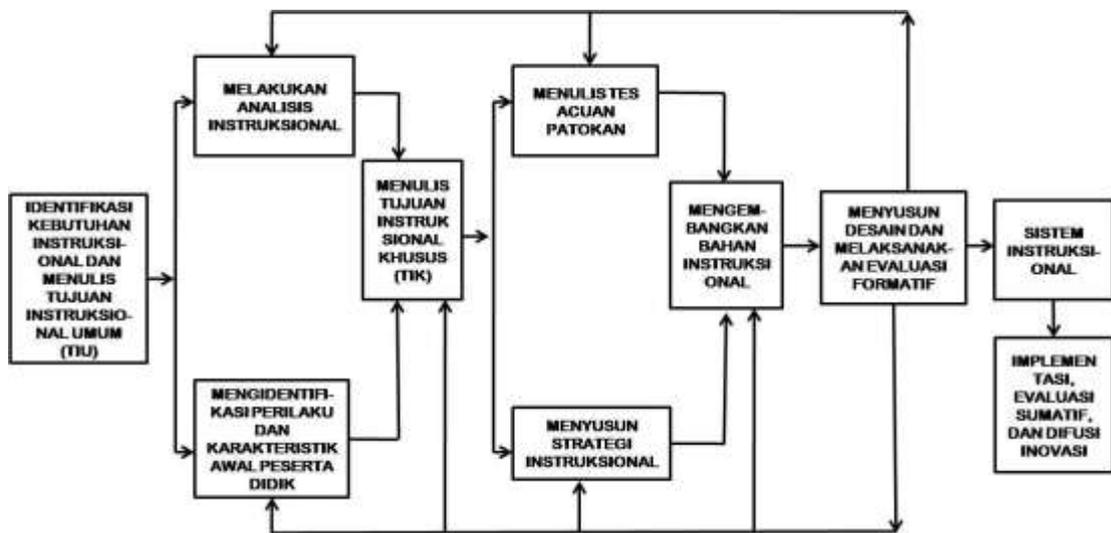
1. *Analysis* (analisis), yaitu melakukan *needs assessment* (analisis kebutuhan), mengidentifikasi masalah (kebutuhan), dan melakukan analisis tugas (*task analysis*).
2. *Design* (desain/perancangan), yang kita lakukan dalam tahap desain ini, pertama, merumuskan tujuan latihan yang SMART (spesifik, *measurable applicable*, dan *realistic*). Selanjutnya menyusun tes, dimana tes tersebut harus didasarkan pada tujuan pelatihan yang telah dirumuskan tadi.
3. *Development* (pengembangan), pengembangan adalah proses mewujudkan blue-print alias desain tadi menjadi kenyataan. Satu langkah penting dalam tahap pengembangan adalah uji coba sebelum di implementasikan. Tahap uji coba ini memang merupakan bagian dari salah satu langkah ADDIE, yaitu evaluasi.
4. *Implementation* (implementasi/eksekusi), implementasi adalah langkah nyata untuk menerapkan sistem yang sedang kita buat. Artinya, pada tahap ini semua yang telah dikembangkan diinstal atau diset sedemikian rupa sesuai dengan peran atau fungsinya agar bisa di implementasikan.
5. *Evaluation* (evaluasi/umpan balik), yaitu proses untuk melihat apakah model yang sedang dibangun berhasil, sesuai dengan harapan awal atau tidak. Sebenarnya tahap evaluasi bisa terjadi pada setiap empat tahap di atas. Evaluasi yang terjadi pada setiap empat tahap di atas itu dinamakan evaluasi formatif, karena tujuannya untuk kebutuhan revisi.

Kelebihan dari model ini adalah, sifatnya yang *generic* (umum) dan langkah-langkah nya yang lengkap dan detail, namun kekurangannya belum melibatkan penilaian ahli, sehingga ada kemungkinan model yang dilaksanakan dan dihasilkan masih memiliki kekurangan/kesalahan. (Heru Sulianta, 2020)

### 2.1.2 Model Pengembangan Instruksional (MPI)

Model Pengembangan Instruksional (MPI) adalah seperti gambar 2.2. Tahap mengidentifikasi yang terdapat dalam gambar 2.2 jika diuraikan menjadi tiga langkah sebagai berikut (Suparman, 2012).

1. Mengidentifikasi kebutuhan instruksional dan menulis tujuan instruksional umum.
2. Melakukan analisis instruksional.
3. Mengidentifikasi perilaku dan karakteristik awal peserta didik.



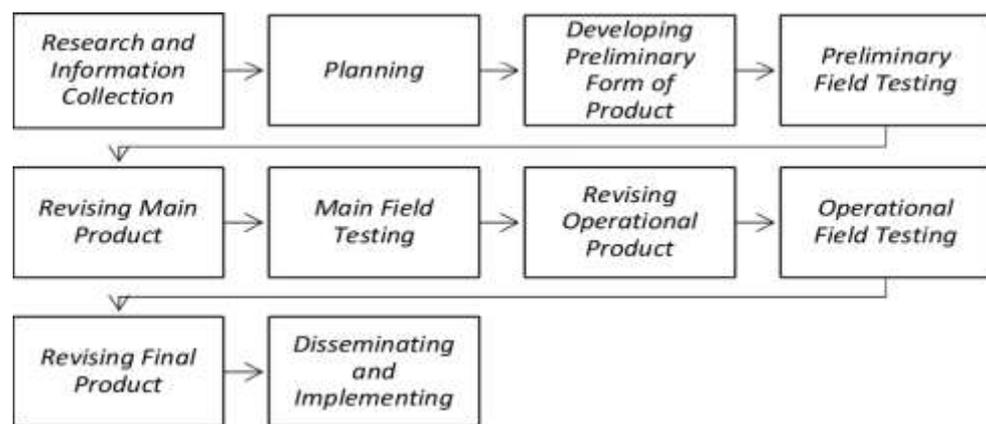
Gambar 2.2 Tahapan MPI

Tahap mengevaluasi dan merevisi dinyatakan sebagai berikut, menyusun desain dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk di dalamnya kegiatan merevisi. Hasil akhir langkah kedelapan adalah sistem instruksional yang siap pakai. Di luar delapan langkah tersebut, MPI juga bahas secara singkat satu rangkaian tiga kegiatan yang merupakan tinak lanjut dari desain instruksional, yaitu implementasi, evaluasi sumatif dan difusi inovasi. Kelebihan dari model ini adalah, (a) analisisnya tersusun secara perinci dan tujuan pembelajaran khusus secara hirarkis, (b) uji coba yang berulang kali menyebabkan hasil sistem yang diperoleh dapat diandalkan (c) uji coba diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan, (d) kegiatan revisi dilaksanakan

setelah diadakan tes formatif (e) penilaian ahli untuk validasi sudah nampak jelas. Kekurangannya adalah belum sampai ke tahapan penilaian sumatif. (Heru Sulistianta, 2020).

### 2.1.3 Model *Borg And Gall*

Menurut Borg & Gall dalam Sugiyono, Penelitian dan pengembangan memiliki langkah-langkah sebagai berikut : (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) ujicoba produk, (7) revisi produk, (8) ujicoba pemakaian, (9) revisi produk, (10) produksi masal. Dengan alur sebagai berikut:



**Gambar 2.3** Model Pengembangan *Borg And Gall*

#### 1. Potensi dan Masalah

Potensi dan masalah yang terjadi karena adanya sesuatu yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataannya. Masalah-masalah yang ada membuat peneliti ingin melakukan suatu penelitian. Agar masalah atau harapan yang tidak bisa menjadi sesuai dan terselesaikan.

#### 2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah adanya masalah atau harapan yang tidak sesuai. Data dikumpulkan dari berbagai informasi untuk digunakan sebagai bahan perencanaan produk yang

diharapkan mampu menyelesaikan masalah, metode yang digunakan tergantung masalah yang ingin dicapai.

### 3. Desain Produk

Desain produk berguna agar penelitian dapat digunakan dimasyarakat dan mampu dimanfaatkan untuk kehidupan manusia. Produk yang didesain haruslah sesuai dengan kegunaan dari penyelesaian masalah yang ada. Desain produk dapat berupa bagan atau gambar.

### 4. Validasi Desain

Validasi desain berguna untuk mengetahui apakah desain yang telah dibuat lebih baik dari model desain sebelumnya. Validasi ini dinilai oleh para pakar atau tenaga ahli. Desain yang telah divalidasi dapat digunakan ketahapan selanjutnya.

### 5. Perbaikan Desain

Perbaikan desain berguna agar desain yang telah divalidasi dan memiliki kekurangan untuk diperbaiki kekurangannya. Agar kekurangan tersebut semakin sedikit dan menjadikan desain lebih baik.

### 6. Uji Coba

Produk Uji coba produk berguna untuk menguji produk yang akan dihasilkan. Uji coba dalam bidang teknik tidak bisa langsung dilakukan, tetapi harus dibuat terlebih dahulu atau menghasilkan barang. Barang yang sudah dihasilkan barulah bisa diuji coba. Dalam bentuk administrasi desain produk bisa langsung diuji coba, setelah divalidasi dan di revisi desain. Uji coba produk dilakukan pada sampel kecil. setelah itu baru dilakukan pada sampel besar. Pada tahap uji coba kecil dengan di uji cobakan pada kelompok yang terbatas.

### 7. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah produk diuji coba. Produk yang telah direvisi nantinya akan diuji coba lagi kedalam sampel besar. Revisi produk ini melihat apakah ada peningkatan setelah diuji

coba dikelompok kecil.

8. Uji coba Pemakaian

Uji coba pemakaian dilakukan dalam sampel besar. Dalam ujicoba pemakaian ini produk diuji dalam lingkup yang lebih luas. Apabila setelah produk di uji cobakan dan masih mengalami masalah, maka akan dievaluasi dan diperbaikilagi. Sehingga produk yang sudah jadi nanti dapat dipergunakan dengan baik dan tepat sasaran.

9. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan lagi guna melihat masih adakah kelemahan dalam produk tersebut untuk diperbaiki. Produk harus selalu dievaluasi guna meningkatkan kinerja dari produk. Dengan dilakukanya revisi maka suatu produkakan menjadi lebih efektif dan efisien.

10. Pembuatan Produk Masal

Pembuatan produksi masal dilakukan setelah produk layak setelah diuji coba dan efektif untuk diproduksi secara masal. Produk yang sudah mengidentifikasi lingkungan belajar dan strategi penyampaian dalam pembelajaran.

## **2.2. Model**

Model merupakan tingkat terluas dari praktik pendidikan dan berisikan orientasi filosofi latihan. Husdarta berpendapat model merupakan representasi dari suatu abstraksi realistik, model merupakan gambaran tentang sesuatu, bagaimana hendaknya dan bagaimana adanya sesuatu itu. Model adalah sebuah patokan yang digunakan untuk menyusun, menyeleksi strategi latihan metode keterampilan serta aktivitas latihan yang memberikan dorongan pada salah satu bagian dari latihan itu (Husdarta, 2013). Model banyak digunakan dalam kegiatan guna menganalisis atau mendesain suatu keadaan, karenamodel yang dibuat dapat memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didesain tersebut. Maka dengan adanya model dapat diidentifikasi secara tepat cara- cara untuk mengadakan

perubahan jika terdapat ketidak sesuaian dari apa yang telah dirumuskan. Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. (Lubis, 2013).

Model adalah representasi dari suatu objek, benda, atau ide-ide dalam bentuk yang disederhanakan dari kondisi atau fenomena alam. Model berisi informasi- informasi tentang suatu fenomena yang dibuat dengan tujuan untuk mempelajari fenomena sistem yang sebenarnya. Model dapat merupakan tiruan dari suatu benda, sistem, atau kejadian yang sesungguhnya yang hanya berisi informasi-informasi yang dianggap penting untuk ditelaah (Mahmud Achmad, 2008) dalam (Cayaray, 2014).

### **2.3. Konsep Model Yang Dikembangkan**

Dalam permainan futsal seorang pemain dituntut harus mampu menguasai teknik dasar khususnya *passing* supaya mendapatkan hasil yang sempurna dalam keberhasilan melakukan *passing* dan mencapai tujuan dari permainan futsal. Untuk mengembangkan model latihan *passing* pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu, perlu adanya dasar teori prinsip-prinsip mengenai rangkaian *passing* serta model latihan teknik dasar *passing* permainan futsal yang dijadikan sebagai studi. pendahuluan dan model awal yang akan dikembangkan. Maka peneliti menggunakan studi pendahuluan berdasarkan buku Panduan Futsal (Metode Latihan) *Small Side Games Modification Small Side Games Dan Interval Training* (2022), mengenai prinsip dan latihan *passing* sebagai berikut:



**Gambar 2.4** Model Latihan *Passing*

(Sumber : Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) *Small Side Games Modification Small Side Games* dan *Interval Training* (2022), Hal 47-51)

Peneliti mengembangkan model latihan dasar *small sided games* menjadi latihan *passing* berbasis *small side games* dengan memperbanyak pola latihan yang dari tiga tahapan latihan *passing* dengan banyak variasi dan melakukan gerakan dengan *coaching point* yang disajikan. Adapun penjabaran model latihan yang lama dengan model latihan yang baru yang sudah di kembangkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.1** Penjabaran Model Latihan Awal dan Model Latihan Yang Dikembangkan

| Model Latihan Awal | Model Latihan yang Dikembangkan                                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 vs 1             | Setiap pola terdiri dari banyak variasi latihan <i>passing</i> dengan berbasis pada <i>small side games</i> |
| 2 vs 2             |                                                                                                             |
| 3 vs 2             |                                                                                                             |

Model latihan yang dikembangkan:

| <b>Model 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|
| <b>A. Tujuan :</b> Memperbaiki <i>passing</i> saat situasi permainan                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                 |
| <b>Area Latihan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                 |
| <b>Gambar. Model 1</b><br>Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi <a href="http://www.tacticalpad.com">www.tacticalpad.com</a>                                                                                                                                                                                               |                           |                 |
| <b>Organisasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                 |
| <b>B. Perlengkapan Latihan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                 |
| Jumlah Pemain : 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 3 warna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |
| <b>Aktivitas 1 = 1 vs 1 + 1 netral</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                 |
| <b>C. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                 |
| 1. Bermain dengan 2 pemain dan 1 pemain netral di dalam area<br>2. Grup A (Merah), grup B (Biru), netral (Kuning).<br>3. 1 pemain yang memegang bola di bantu dengan pemain netral bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik untuk memasukan bola ke marker (gawang) lawan menggunakan |                           |                 |

- passing*. 1 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.
4. Jika grup A menguasai bola maka pemain netral membantu grup A untuk membuat skor ke *marker* (gawang) dan grup B mengejar bola.
  5. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka pemain netral membantu grup B untuk membuat skor ke *marker* (gawang) grup A.

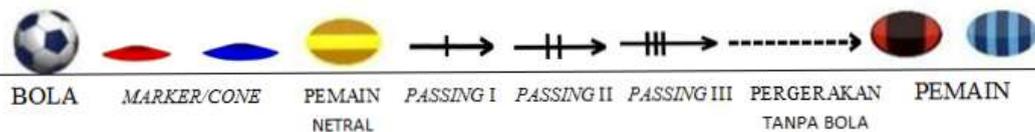
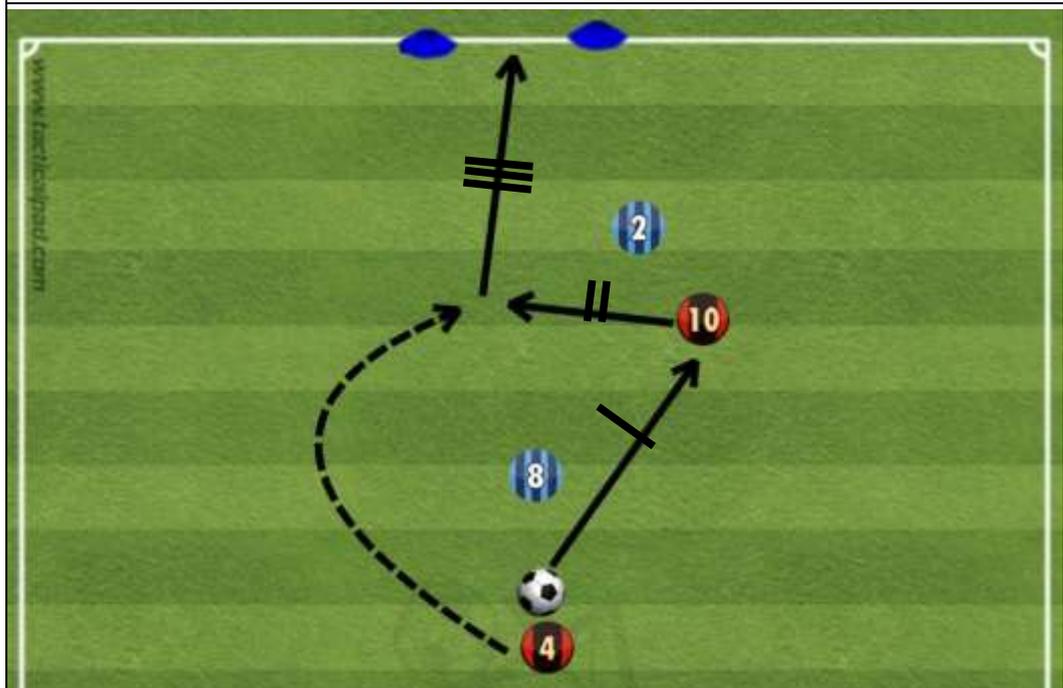
#### D. Coaching Points

1. *Passing* kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah ke arah tujuan dengan bobot *passing* yang pas.
2. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di *passing*.
3. *Timing support* ketika pemain lain memegang bola.
4. Target skor dengan memasukan bola ke *marker*.

### Model 2

A. Tujuan : Memperbaiki *passing* saat situasi permainan

#### Area Latihan



#### Gambar. Model 2

Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi [www.tacticalpad.com](http://www.tacticalpad.com)

#### Organisasi

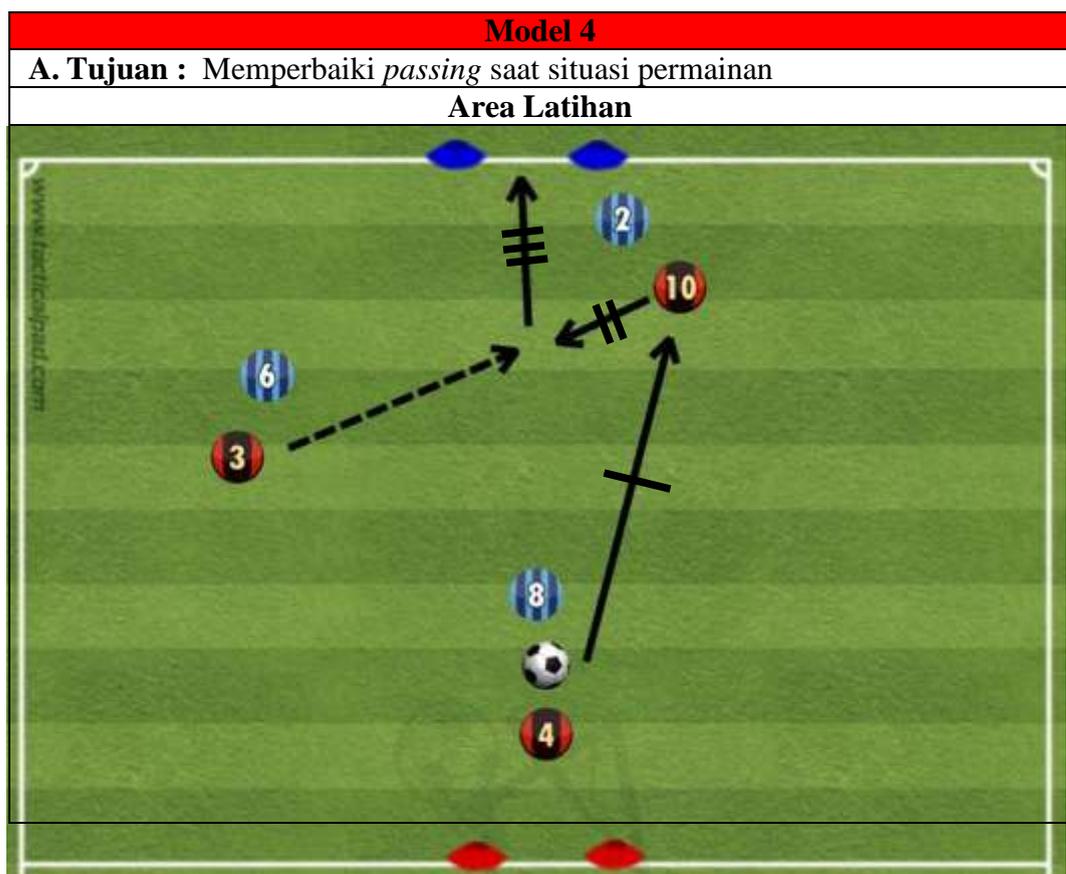
#### B. Perlengkapan Latihan :

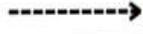
|                   |                           |                 |
|-------------------|---------------------------|-----------------|
| Jumlah Pemain : 4 | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 2 warna   | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aktivitas 2 = 2 vs 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>C. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain dengan 4 pemain di dalam area</li> <li>2. Grup A (Merah), grup B (Biru)</li> <li>3. 2 pemain yang memegang bola bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 2 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</li> <li>4. Jika grup A menguasai bola maka grup B mengejar bola.</li> <li>5. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka grup B membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</li> </ol> |
| <b>D. Coaching Points</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Passing</i> kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot <i>passing</i> yang pas.</li> <li>2. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di <i>passing</i>.</li> </ol> <p><i>Timing support</i> ketika pemain lain memegang bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Target skor dengan memasukan bola ke <i>marker</i>.</li> </ol>                                                                                                                                      |

| <b>Model 3</b>                                                                                           |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Tujuan :</b> Memperbaiki <i>passing</i> saat situasi permainan                                     |                                                                                                                                    |
| <b>Area Latihan</b>                                                                                      |                                                                                                                                    |
|                                                                                                          |                                                                                                                                    |
|                                                                                                          | <p>BOLA    MARKER/CONE    PEMAIN NETRAL    PASSING I    PASSING II    PASSING III    PERGERAKAN TANPA BOLA    PEMAIN    PEMAIN</p> |
| <b>Gambar. Model 3</b>                                                                                   |                                                                                                                                    |
| Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi <a href="http://www.tacticalpad.com">www.tacticalpad.com</a> |                                                                                                                                    |

| <b>Organisasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|
| <b>B. Perlengkapan Latihan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                 |
| Jumlah Pemain : 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 3 warna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |
| <b>Aktivitas 3 = 2 vs 2 + 1 netral</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                 |
| <b>C. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain dengan 2 pemain dan 1 pemain netral di dalam area.</li> <li>2. Grup A (Merah), grup B (Biru), netral (Kuning).</li> <li>3. 2 pemain yang memegang bola di bantu dengan 1 pemain netral bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 2 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</li> <li>4. Jika grup A menguasai bola maka pemain netral membantu grup A untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) dan grup B mengejar bola.</li> <li>5. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka pemain netral membantu grup B untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</li> </ol> |                           |                 |
| <b>D. Coaching Points</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Passing</i> kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot <i>passing</i> yang pas.</li> <li>2. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di <i>passing</i>.</li> <li>3. <i>Timing support</i> ketika pemain lain memegang bola.</li> <li>4. Target skor dengan memasukan bola ke <i>marker</i>.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BOLA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MARKER/CONE                                                                       | PEMAIN<br>NETRAL                                                                  | PASSING I                                                                         | PASSING II                                                                        | PASSING III                                                                       | PERGERAKAN<br>TANPA BOLA                                                           | PEMAIN                                                                              |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>Gambar. Model 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi <a href="http://www.tacticalpad.com">www.tacticalpad.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>Organisasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>B. Perlengkapan Latihan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Jumlah Pemain : 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Area Lapangan : 10m x 15m                                                         |                                                                                   | Bola : 1 bola                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Rompi : 2 warna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Marker/cones : 4                                                                  |                                                                                   | Waktu : 4 menit                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>Aktivitas 4 = 3 vs 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>C. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain dengan 6 pemain di dalam area.</li> <li>2. Grup A (Merah), grup B (Biru).</li> <li>3. 3 pemain yang memegang bola bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 3 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</li> <li>4. Jika grup A menguasai bola maka grup B mengejar bola.</li> <li>5. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka grup B membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</li> </ol> |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>D. Coaching Points</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Passing</i> kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot <i>passing</i> yang pas.</li> <li>2. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di <i>passing</i>.</li> </ol> <p><i>Timing support</i> ketika pemain lain memegang bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Target skor dengan memasukan bola ke <i>marker</i>.</li> </ol>                                                                                                                                        |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

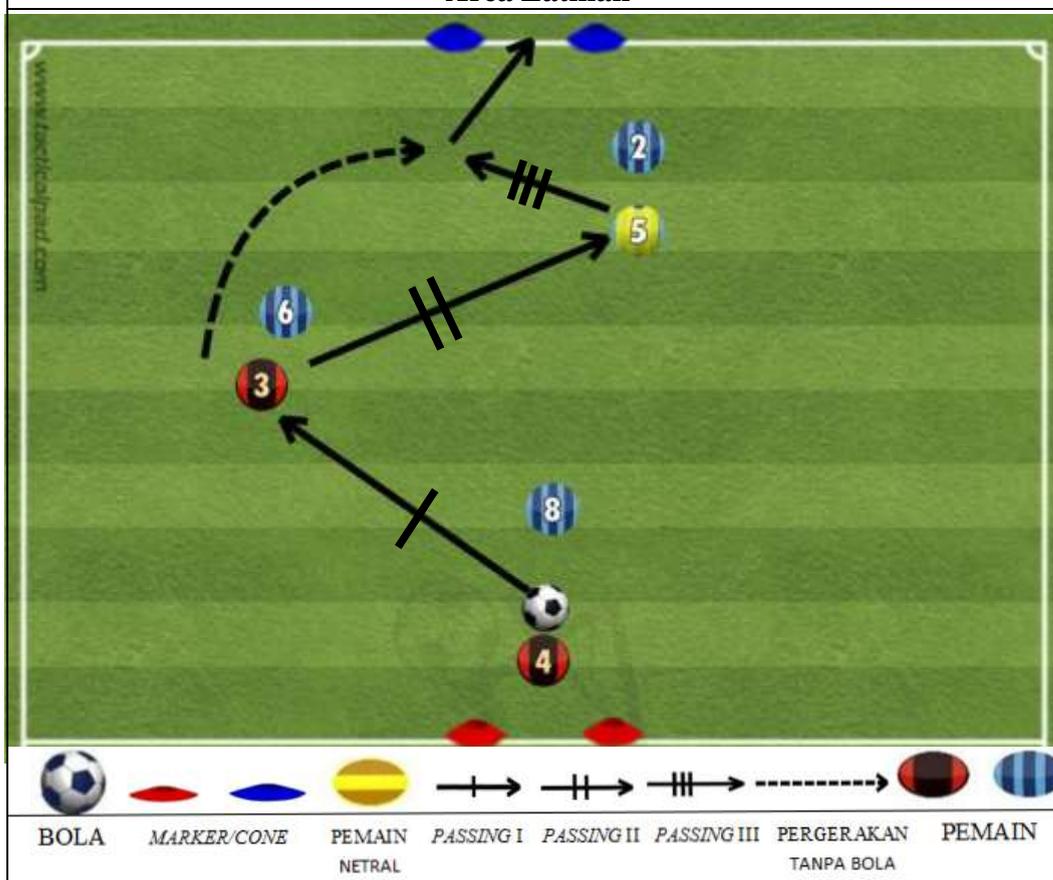


**D. Coaching Points**

1. *Passing* kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot *passing* yang pas.
2. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di *passing*.
3. *Timing support* ketika pemain lain memegang bola.
4. Target skor dengan memasukan bola ke *marker*.

**Model 6**

**A. Tujuan :** Memperbaiki *passing* saat situasi permainan

**Area Latihan**

**Gambar. Model 6**

Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi [www.tacticalpad.com](http://www.tacticalpad.com)

**Organisasi****B. Perlengkapan Latihan :**

|                   |                           |                 |
|-------------------|---------------------------|-----------------|
| Jumlah Pemain : 6 | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 3 warna   | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |

**Aktivitas 6 = 3 vs 2 + 1 netral****C. Cara Pelaksanaan :**

1. Bermain dengan 5 pemain dan 1 pemain netral di dalam area.
2. Grup A (Merah), grup B (Biru), netral (Kuning).
3. 2 pemain yang memegang bola di bantu dengan 1 pemain netral bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan *passing* dengan

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 3 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Jika grup A menguasai bola maka pemain netral membantu grup A untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) dan grup B mengejar bola.</li> <li>5. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka pemain netral membantu grup B untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</li> </ol> |
| <p><b>D. Coaching Points</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Passing</i> kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot <i>passing</i> yang pas.</li> <li>2. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di <i>passing</i>.</li> <li>3. <i>Timing support</i> ketika pemain lain memegang bola.</li> <li>4. Target skor dengan memasukan bola ke <i>marker</i>.</li> </ol>                                         |

#### 2.4. Latihan

Latihan secara umum dapat di definisikan sebagai proses persiapan dalam menghadapi sesuatu. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan pekerjaan atau menghadapi ujian tentunya seseorang memerlukan persiapan (latihan) yang matang dan sesuai kebutuhan. Hal ini tentunya sesuai dengan definisi latihan dalam olahraga, seperti pendapat Tangkudung yang menyatakan bahwa latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal (James tangkudung, 2020). Latihan olahraga adalah proses sistemik yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, sehingga untuk hasil terbaik sistem latihan harus berdasarkan dan dilaksanakan pada fakta-fakta ilmiah. Untuk mengembangkan kemampuan atlet dibutuhkan persiapan yang terencana dan terorganisir secara sistematis. Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Proses latihan secara terprogram merupakan kebutuhan mendasar untuk mencapai sasaran kebugaran fisik secara optimal pada tahapan perodesasi persiapan khusus (Joan Siswoyo, 2023).

Atlet yang memiliki bakat dan menggeluti cabang olahraga yang tepat sesuai dengan kondisi fisiologisnya tentunya akan mencapai prestasi yang lebih

baik. Namun, keberhasilan dalam latihan dan pertandingan tidak semata-mata ditentukan oleh bakat seorang atlet. Terkadang atlet yang berjuang untuk menjadi lebih baik dalam latihan, melalui determinasi dan perencanaan periodisasi yang metodis, dapat mencapai podium atau membantu timnya memenangkan pertandingan. Talenta seorang atlet merupakan faktor penting dalam olahraga prestasi, namun kemauan seorang atlet untuk bersungguh-sungguh dalam latihan dan mampu menikmati pertandingan dapat memberikan perbedaan dalam pencapaian tujuan. Atlet kompetitif menjalankan latihan yang ketat untuk menghasilkan stimulus yang dibutuhkan untuk adaptasi fisiologis dan meningkatkan performa.

Selain itu, setiap cabang olahraga memiliki karakter yang berbeda-beda, sehingga dalam perencanaan program latihan harus sesuai dengan karakter atau kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Meskipun latihan dilakukan berulang-ulang, sistematis dan kian hari kian bertambah bebannya, tetapi disamping itu prinsip latihan juga penting menjadi pedoman bagi siapapun yang ingin meningkatkan prestasi olahraganya. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan fisik atlet dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan. Latihan adalah meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus serta menambah dan menyempurnakan teknik. Prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang pelatih agar mampu terlaksana dari tujuan latihan dapat tercapai.

Jika dalam latihan prinsip-prinsip latihan ini tidak dilaksanakan maka dikhawatirkan tidak tercapainya dari sasaran dan juga dapat terlaksananya latihan yang salah. Jika terlaksana latihan yang salah, atlet tidak adapeningkatan dalam latihan baik fisik maupun teknik, sehingga dapat menghambat prestasi atlet bahkan lebih jauh atlet dapat cidera. Prinsip latihan

merupakan pedoman dan peraturan yang secara sistematis berhubungan dengan proses latihan. Adapun prinsip-prinsip dalam latihan (T. Bompá & Carrera, 2015) yaitu (1) multilateral, (2) spesialisasi, (3) individual, (4) beban berlebih, (5) memperhitungkan perbedaan gender, (6) variasi latihan, (7) pengembangan model latihan. Pelatihan tanpa pemulihan yang memadai dapat menyebabkan berkurangnya kinerja, penyakit dan pelatihan terganggu. Oleh karena itu pelatih harus mengenal atlet mereka dengan baik dan memantau bagaimana mereka rasakan (Dr. Marta Dinata, 2023).

## **2.5. Futsal**

Futsal adalah olahraga yang membutuhkan kerja sama tim dan sangat menyenangkan, futsal berkembang sangat cepat dikalangan masyarakat. Futsal dimainkan oleh lima orang beserta penjaga gawang. Futsal merupakan olahraga dengan intensitas cepat dan dinamis. Olahraga futsal hampir sama dengan sepak bola tetapi aturan-aturan dalam permainan nya berbeda. Namun ada beberapa hal yang sama dengan sepak bola. Asal mula Futsal ada pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruang karena kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Futsal berkembang pesat di Amerika selatan khususnya Brasil, dan terus menyebar keseluruh dunia. Selain kompetisi resmi, banyak sekali kompetisi tidak resmi yang berlangsung. Penyelenggaraan kompetisi semakin memasyarakatkan futsal di berbagai negara. Demikian pula di Indonesia, dengan adanya liga pro yang rutin digelar setiap tahun di Indonesia.

Dengan banyaknya sekali kejuaraan yang menumbuhkan gairah bermain futsal di tanah air. Futsal adalah sebuah cabang olahraga yang dilakukan oleh dua tim masing-masing berjumlah 5 orang yang saling berhadapan untuk saling memasukan bola ke dalam gawang lawan dengan aturan tertentu. Pemain bisa tampil lepas tanpa berpikir resiko dcederai lawan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan John D (2011) “bahwa Futsal adalah suatu jenis

olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kondisi fisik. *Sliding Tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Keberhasilan satu tim futsal tergantung kepada kerja sama antar pemain yang merupakan satu kesatuan bukan tergantung kepada individu pemain saja. Apabila pemain terlalu lama menguasai bola biasanya akan mudah direbut oleh lawan dan akan merugikan tim.

Hal ini sesuai dengan penejelasan John D (2011) yang “Mayoritas penguasaan bola dalam futsal adalah dengan kombinasi satu atau dua kali sentuhan diantara pemain dengan rekan satu tim. Dalam permainan futsal, pemain yang menundukan kepala dan mencoba melakukan tiga atau lebih kombinasi sentuhan biasanya akan mudah kehilangan bola sehingga merugikan tim.” Jumlah pemain juga mengakibatkan permainan futsal menjadi permainan yang lebih melelahkan. Tidak ada pergerakan lamban dan leha-leha. “Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan. Istilah yang biasa digunakan oleh kalangan futsal adalah *passing* lari! Bergerak terus tanpa bola. Pemain bisa tampil lepas tanpa berpikir resiko dcederai lawan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan John D.(2011) “bahwa Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kondisi fisik. *Sliding Tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal. Keberhasilan satu tim futsal tergantung kepada kerja sama antar pemain yang merupakan satu kesatuan bukan tergantung kepada individu pemain saja. Karena apabila pemain terlalu lama menguasai bola biasanya akan mudah direbut oleh lawan dan akan merugikan tim. Hal ini sesuai dengan penejelasan John D Tenang (2011) yang “Mayoritas penguasaan bola dalam futsal adalah dengan kombinasi satu atau dua kali sentuhan diantara pemain dengan rekan satu tim. Dalam permainan futsal, pemain yang menundukan kepala dan mencoba melakukan tiga atau lebih kombinasi sentuhan biasanya akan mudah kehilangan bola sehingga merugikan tim.” Jumlah pemain juga

mengakibatkan permainan futsal menjadi permainan yang lebih melelahkan. Tidak ada pergerakan lamban dan leha-leha. “Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan. Istilah yang biasa digunakan oleh kalangan futsal adalah *passing* lari! Bergerak terus tanpa bola. Bila yang terjadi adalah *passing* diam, dijamin gawang kita akan lebih sering kebobolan” Namun, dengan peraturan bahwa pergantian pemain dapat dilakukan kapan saja, kemampuan pelatih mengatur perputaran pemainnya sangat diperlukan. Sebelum bermain futsal kita harus mengerti dahulu peraturan apa saja yang berlaku dalam permainan ini. Perubahan peraturan biasanya berdasarkan kesepakatan tim yang bertanding saja. Hanya digunakan pada pertandingan antar tim tersebut. Berikut ini adalah aturan-aturan futsal berdasarkan FIFA.

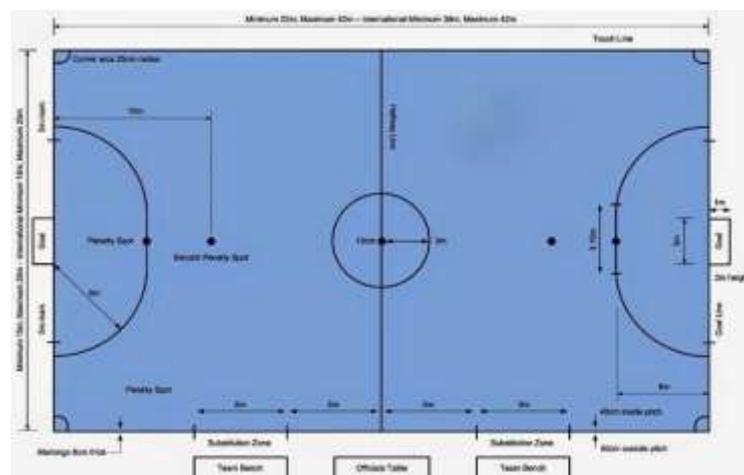
### 1. Lapangan

Lapangan harus berbentuk bujur sangkar. Garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang.

Ukuran panjang : 25-42 m. Ukuran Lebar : 15-25 m.

Untuk pertandingan internasional, ukurannya sebagai berikut:

Ukuran panjang : 38-42 m Ukuran lebar : 18-25 m.

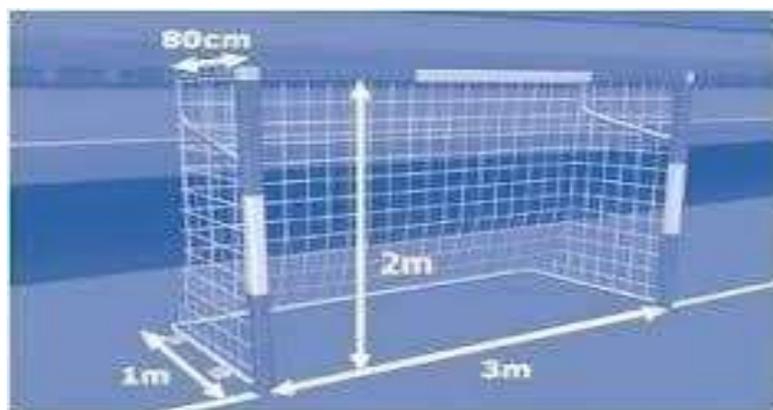


**Gambar 2.5** Lapangan Futsal

**Sumber:** Sahda H.1 Hari Pintar Futsal .(Yogyakarta: Media Presindo;2009)

## 2. Gawang

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang gawang yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh mistar gawang secara horizontal (*cross bar*). Jarak antara tiang gawang adalah 3 m, sementara jarak dari lantai ke mistar gawang adalah 2 m.



**Gambar 2.6** Gawang

**Sumber:** Sahda H.1 Hari Pintar Futsal (Yogyakarta: MediaPresindo; 2009)

## 3. Bola

Bola harus berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan serupa, berdiameter 62-64 cm dengan berat 400-440 gram serta tekanan 0,4- 0,6 atmosfer (400-600 gram/cm<sup>3</sup>). Jika kondisi bola rusak atau pecah, pertandingan harus dihentikan sementara. Pertandingan bisa dimulai dengan menjatuhkan bola di tempat bola yang sebelumnya rusak.



**Gambar 2.7** Bola Futsal

**Sumber:** Sahda H.1 Hari Pintar Futsal (Yogyakarta: Media Presindo; 2009)

Dibawah ini dijelaskan beberapa teknik dalam olahraga futsal antara lain sebagai berikut:

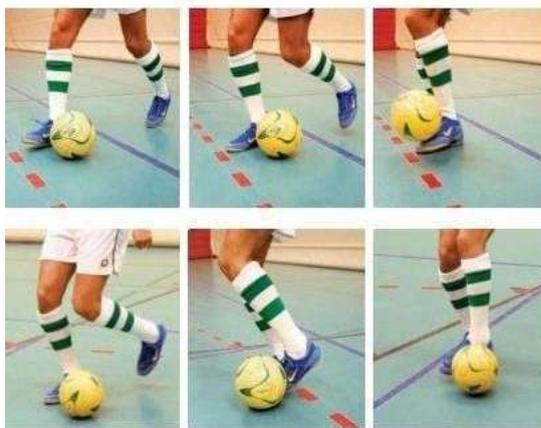
#### 1. Teknik Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain, menggiring bola adalah memainkan bola sambil berlari, yang dapat dilakukan dengan arah lurus maupun berbelok-belok. Menggiring merupakan salah satu teknik dalam futsal memiliki fungsi yang sama dengan cabang olahraga lain seperti bola basket yaitu usaha mempertahankan bola saat berlari melewati lawan menuju target yang diinginkan. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa teknik menggiring bola lebih dianggap sebagai seni dari pada keterampilan, seseorang dapat menggunakan cara masing-masing dengan target yang dicapai tetap sama yaitu melewati lawan. (Ahmad Nuruhidin, 2023). Kesulitannya adalah bagaimana menggiring bola bila ada lawan yang menghalangi dan mengejar. Menurut allen wade beberapa dasar yang perlu diketahui untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain:

- a. Selalu menjaga jarak antara bola dengan pemain lain.
- b. Pemain harus memiliki keseimbangan yang baik supaya ia dapat bergerak ke arah mana saja.
- c. Pemain harus mencoba untuk membuat lawannya bergerak kedalam posisi yang tidak seimbang.

Berdasarkan penjelasan mengenai prinsip dan tujuan menggiring bola dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu usaha membawa bola untuk melewati lawan dengan keseimbangan yang baik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pelaksanaan menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki kanan atau pun kaki kiri. Kedua kaki tersebut mempunyai fungsi yang sama besar dalam menggiring bola. Dalam menggiring bola ada beberapa hal yang harus diketahui oleh para pemain

diantaranya adalah teknik menggiring bola. Beberapa keterampilan dalam menggiring bola masing-masing mempunyai cara dan fungsi yang berbeda beda.



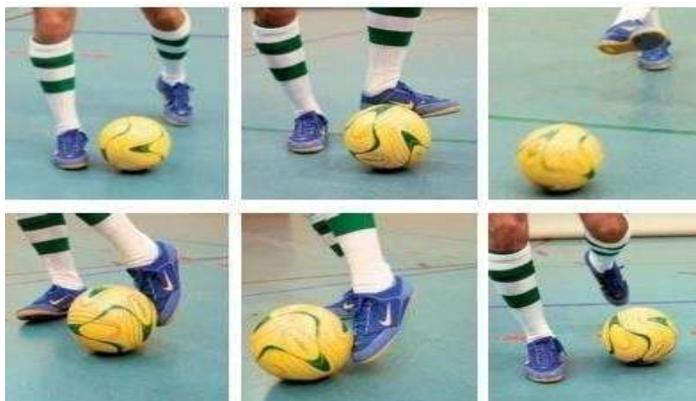
**Gambar 2.8** Teknik Menggiring Bola

**Sumber :** Futsal (*Technique – Tactics – Training*) (VicHermans & Rainer, 2016)

## 2. Teknik Mengoper Bola

Menendang adalah salah satu skill dasar permainan Futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, sebab hampir sebagian besar permainan Futsal menggunakan tendangan atau menendang. Untuk menguasai keterampilan dalam melakukan tendangan, diperlukan penguasaan gerakannya sehingga sasaran yang diinginkannya dapat tercapai. Dalam hal ini adalah tendangan yang bertujuan untuk *passing* kearah teman, *passing* yang baik adalah ketepatan dalam melakukan tendangan bola kearah sasaran yang diinginkan. Sehubungan masalah ketepatan dalam melakukan tendangan berhubungan dengan kualitas kontak kaki dengan bola, (Vähäkoitti, 2017) mengemukakan bahwa bila bola ditendang pada bawahnya bola akan melambung, bila bola ditendang pada tengahnya maka bola akan berjalan mendatar dan apabila bola ditendang pada sebelah kiri maka akan bergulir ke sebelah kanan atau sebaliknya. Dalam permainan futsal teknik mengoper bola (*passing*) yang dominan dengan menggunakan kaki dalam agar mudah untuk mengarahkan ke kawan pada saat tim menguasai bola, dengan situasi lapangan yang kecil mengoper

bola (*passing*) harus tepat di kaki, apabila tidak tepat di kaki maka lawan akan mudah merebut.



**Gambar 2.9** Teknik Mengoper Bola

**Sumber :** Futsal (*Technique – Tactics – Training*) (Vic Hermans & Rainer, 2016)

### 3. Teknik Mengontrol Bola

Keterampilan menerima bola kemudian mengontrol bola yang baik akan lebih mudah untuk melakukan kerjasama guna melakukan serangan dan bertahan. (Vähäkoitti, 2017) Mengontrol bola adalah menerima dan menguasai bola kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk, lutut kaki yang digunakan untuk mengontrol bola ditekuk dan diangkat didepan badan dengan ujung sepatu menghadap keluar. Disaat bola akan menyentuh kaki dalam, dengan cepat kaki ditarik kebelakang untuk menghambat kecepatan bola. Setiap permainan futsal menuntut pemain harus dapat menerima dan mengontrol bola dengan baik, karena kondisi dan situasi yang lebih kompleks dibandingkan dengan permainan sepakbola. Dengan datangnya bola yang deras maka pemain harus mengontrol bola dengan baik dan menguasai selama mungkin.



**Gambar 2.10** Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki  
**Sumber :** Futsal (*Technique – Tactics – Training*) (Vic Hermans & Rainer, 2016)

#### 4. Teknik Menyundul Bola

Dalam permainan futsal tidak hanya mengandalkan kedua kaki saja, untuk memainkannya juga harus mampu memainkan bola dengan kepala, karena dalam permainan futsal kepala bisa dipakai untuk memainkan bola, karena dilarang menggunakan tangan maka semua bola tinggi harus dimainkan dengan kepala. Sucipto menambahkan bahwa tujuan menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Seorang pemain dikatakan mampu menyundul bola apabila menguasai teknik- teknik menyundul bola sebagaimana dijelaskan oleh (Vähäkoitti, 2017) sebagai berikut: “Teknik ini menghendaki tubuh melengkung, dagu terlipat, otot leher leher terkuat saat kontak. Mata tertuju pada bola setiap saat dan lutut condong, siku dan tangan digunakan untuk keseimbangan dan juga mendorong tolakan kedepan pada saat kepala membenturkan bola sekuat mungkin, kontraksi yang tiba-tiba pada bola menggunakan tenaga yang tersedia dalam menyundul bola”. Akan tetapi teknik ini jarang sekali dalam situasi permainan futsal.



**Gambar 2.11** Teknik Menyundul Bola

**Sumber :** Futsal (*Technique – Tactics – Training*)(Vic Hermans & Rainer, 2016)

#### 5. Teknik Menembak Bola

Aspek terpenting dalam menendang adalah kaki tumpuan. Kaki tumpuan adalah kaki arah yang tidak dipakai untuk menendang bola. Penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan dan kekuatan tendangan. Teknik yang benar dalam melakukan tembakan adalah menempatkan kaki tumpuan disamping bola, arahkan ke tempat atau sasaran yang dituju. Menempatkan kaki tumpu sejajar dengan bola dalam hal ini penendang akan mendapat keseimbangan sebelum menendang yang sangat penting untuk kekuatan dan ketepatan.



**Gambar 2.12** Teknik Menembak Bola

**Sumber :** Futsal (*Technique – Tactics – Training*)(Vic Hermans & Rainer, 2016)

## 2.6. *Passing*

*Passing* merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah *passing* tersebut (Ramadhan, 2019). Banyaknya kesalahan yang dilakukan saat *passing* sangat merugikan tim dan akan selalu menjadi hambatan untuk membangun setiap serangan kelawan. *Passing* merupakan teknik olah fisik futsal yang menggunakan teknik tertentu untuk dapat memberikan bola kepada salah satu teman dalam satu tim, dibutuhkan operan yang akurat Mulyono (Nurhidayatim, 2019). Kemampuan mengoper atau *passing* juga akan menentukan kemampuan tim untuk menang dalam sebuah permainan (Fahrizqi, 2018). Selain itu, melalui keterampilan mengoper atau *passing* yang baik, akan tercipta kondisi permainan yang harmonis di antara kaki ke kaki. Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk *passing* atau mengoper bola. *Passing* yang baik, cermat, atau akurasi operan yang tepat akan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Fahrizqi, 2018).

Didalam olah fisik futsal untuk mendapatkan sebuah kemenangan diperlukan kerjasama tim yang baik antar sesama pemain dengan cara melakukan *passing* yang memudahkan teman untuk menerimanya. Jadi prinsip *passing* bukan hanya untuk melewati lawan, tetapi untuk memberikan umpan ke teman dan untuk memulai strategi penyerangan. Ini merupakan langkah awal dalam menyusun strategi menyerang tim. Tujuan dari *passing* adalah untuk memberikan umpan kepada teman dalam satu tim sehingga bisa menguntungkan lawan untuk menguasai lawan ataupun untuk mencetak gol. Dalam Teknik futsal ini dibagi menjadi 4 yaitu:

1. Teknik *passing* menggunakan kaki dalam
2. Teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar
3. Teknik *passing* menggunakan sol
4. Teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar

Untuk penjelasannya adalah sebagai berikut:

### 1. Teknik *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Pada Teknik *passing* menggunakan kaki dalam sebenarnya sangat sederhana melainkan jika tidak dilatih dengan intens maka mengakibatkan pemain menjadi tidak optimal dalam melakukan *passing*. Biasanya penggunaan *passing* menggunakan kaki dalam ditujukan untuk jarak yang dekat. Penekanan pada Teknik *passing* menggunakan kaki dalam memudahkan teman satu tim untuk mengontrol. Berikut cara untuk melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam:

- a. Posisi badan menghadap teman atau sasaran dengan posisi bola membelakangi kalian
- b. Kaki tumpuan berada disamping bola dengan lutut sedikit ditebuk
- c. Kaki untuk menendang bola sedikit ditarik kemudian diayunkan sampai mengenai bola
- d. Tempatkan kaki tepat di area bagian tengah bola
- e. Setelah menendang, kaki tetap diayunkan ke depan dengan mengikuti bola

### 2. Teknik *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Teknik ini dilakukan oleh orang-orang yang memiliki skill tinggi dan membutuhkan jam terbang tinggi dengan selalu latihan untuk mengasah teknik *passing* ini. Teknik *passing* jenis ini menggunakan sisi kaki bagian luar biasanya digunakan untuk memberikan umpan menyilang kerekan yang berada di daerah yang bersebrangan dengan posisi kalian atau juga sering digunakan untuk memberikan umpan- umpan terobosan. Berikut ini cara melakukan *passing* menggunakan *passing* menggunakan kaki bagian luar:

- a. Posisi badan berada disamping bola
- b. Kaki yang digunakan sebagai tumpuan yang berada dibelakang atau sejajar dengan bola
- c. Kaki untuk menendang ditarik kebelakang dan ayunkan kesamping sehingga mengenai bola

- d. Tempatkan kaki tepat di sisi bagian kanan atau kiri bola
- e. Setelah menendang, kaki tetap menyayun mengikuti arah bola

### 3. Teknik *Passing* Menggunakan Sol

*Passing* menggunakan sol dilakukan hanya untuk jarak dekat, karena hasil dari *passing* menggunakan bagian sol ini tidak bisa keras dan tidak bisa jauh. Teknik mengumpan bola menggunakan cara ini biasa dilakukan untuk mengecoh lawan dan dapat juga digunakan dalam situasi yang terjepit agar terhindar dari hadangan lawan atau saat kondisinya berada dalam posisi yang membelakangi gawang. Perlu kejelian saat melakukan operan ke belakang dengan cara menggunakan tumit ini yaitu untuk memastikan ada teman satu tim yang siap menerima umpan bola di belakang posisi kita dan komunikasi permainan mutlak diperlukan dalam hal ini. Beberapa cara untuk melakukan teknik ini adalah sebagai berikut:

- a. Posisikan tubuh kita membelakangi bola
- b. Tempatkan kaki untuk menumpu di sebelah samping dari bola
- c. Kaki untuk menendang ditarik ke depan terlebih dahulu diayunkan ke belakang hingga tumit mengenai bola
- d. Saat melakukan tendangan, tempatkan tumit di bagian tengah bola
- e. Biarkan gerakan kaki sedikit mengayun ke belakang mengikuti arah bola.

### 4. Teknik *passing chipp* atas

Teknik *passing* ini dilakukan pada saat mengelabui lawan yang berada di depan kita, *passing* ini dilakukan untuk jarak jauh atau dekat. Pemain yang sering menggunakannya (Estriana Fiwka, 2017). Teknik *passing* ini sangat memiliki kepercayaan diri yang bagus, sehingga bola yang dihasilkan akan sesuai dengan tepat sarannya. Cara melakukan teknik *passing chipp* sebagai berikut:

- a. Kaki tumpuan harus berada di dekat bola dan kaki yang digunakan untuk menendang mengayun ke belakang dan tepat mengenai bagian bawah bola.

- b. Diperlukan kekuatan engkel yang baik untuk melakukan Teknik *passing chip* ini.

Perlu diingat untuk semua pemain futsal, di dalam permainan futsal yang dibutuhkan untuk beramin futsal dengan dibatasi areal lapangan yang tidak besar dan jumlah pemain yang sedikit diharapkan setiap pemain futsal memiliki kemampuan Teknik dasar *passing* yang baik, dan dalam penggunaan Teknik *passing* lebih ditekankan untuk bola bawah.

### **2.7. *Small Sided Games***

Metode latihan *small sided games* mempunyai ketentuan dan tujuan dalam pemberian latihan yang tingkat kesukaran yang tinggi supaya pemain mampu meningkatkan kemampuan atau ketepatan *passing* (Prabowo et al., 2020). *The SSG 4v2, 4v3, and 4vs4 training significantly impacted the futsal athlete passing skills* yang artinya latihan SSG 4v2, 4v3, dan 4vs4 berpengaruh nyata terhadap kemampuan passing atlet futsal (Moch Fath Khurrohman, 2021). Menurut Komarudin (2013:60) *small sided games* merupakan bentuk latihan yang mampu meningkatkan kemampuan secara efektif dengan memodifikasi bentuk ukuran lapangan dan mudah untuk diawasi oleh seorang pelatih. *Small sided games* juga menurut komarudin merupakan: Suatu pelatihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan memanfaatkan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. *Small sided games* yang diuraikan bahwa merupakan bentuk latihan yang menyenangkan untuk meningkatkan fisik dan teknik pemain dengan ukuran yang diperkecil dan jumlah pemain yang dibatasi pada ukurannya. Permainan futsal yang dimainkan di setengah lapangan menuntut gerakan yang lebih besar, lari yang lebih cepat, dan intensitas yang lebih besar dalam akselerasi dan deselerasi karena jumlah peserta yang lebih sedikit per-tim dan peningkatan ruang relatif per-pemain (Herrán et al., 2017). Dengan memodifikasi jumlah pemain menjadi lebih sedikit, ruang gerak atlet akan menjadi semakin luas. Semakin luas ruangan gerak, maka kebutuhan gerak

atlet semakin meningkat. *Small sided games* artinya suatu metode latihan menggunakan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membentuk pemain menerima dominasi aspek teknik, strategi, dan fisik.

Hasil dari penelitian (Safaat Cahyana 2018) menjelaskan bahwa penggunaan *small sided games* berpengaruh signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* dengan demikian dapat disimpulkan latihan *small sided games* berpengaruh terhadap skill *passing* atlet. Sejalan dengan penelitian (Waliyandi 2018) hasil penelitian adanya pengaruh latihan *small sided games* terhadap teknik dasar sepak bola. Hasil penelitian (Armandya Arizal 2018) tentang evaluasi keterampilan *passing* dalam *small sided games* menjelaskan hasil penilaian dengan 3 orang judge terdapat 20 sampel menunjukkan bahwa 2 orang (10%) memperoleh katagori baik sekali, 1 orang (5%) dengan katagori baik, 9 orang (45%) dengan katagori sedang, 4 orang (20%) dengan katagori kurang dan 4 orang (20%) dengan katagori kurang sekali dengan kata lain dapat disimpulkan teknik dasar *passing* sepakbola SSB putra wujaya di kota padang termasuk katagori cukup (Dimas Prabowo, 2020). Dari beberapa refrensi diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh pada teknik dasar *passing* futsal maupun sepakbola karna bentuk latihan seperti aslinya dengan model bervariasi, menciptakan latihan dengan model-model yang tidak membuat bosan dan inovatif disesuaikan dengan karakter atlet baik itu usia maupun daerah itu sendiri.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan model latihan *small sided games* dalam permainan futsal, yaitu:

1. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
2. Waktu untuk bermain lebih banyak.
3. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
4. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
5. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
6. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
7. Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Untuk dapat menerapkan model latihan *small sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut US Youth Soccer (2003: 11) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 2.2** Dosis Latihan *Small Sided Games*

| Periode Usia Latihan | Durasi  | Jumlah Set | Recovery |
|----------------------|---------|------------|----------|
| 8 sampai 14 tahun    | 2 menit | 3-5 set    | 3 menit  |
| 15 sampai 19 tahun   | 4 menit | 5-8 set    | 5 menit  |
| 20 tahun ke atas     | 5 menit | 9-10 set   | 6 menit  |

Sumber : *US Youth Soccer* (2003: 11)

Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *small sided games* dapat memberikan peningkatan penguasaan aspek teknik, taktik dan fisik yang efektif dalam permainan futsal, karena menggunakan ukuran lapangan yang kecil dan banyak menggunakan sentuhan dengan bola.

## 2.8. Kajian Penelitian Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Amiruddin (2021) dengan judul “Model Latihan Gerak Dasar Permainan Bola Tangan Bagi Siswa Sekolah Dasar” dengan menggunakan metode *research and development* (R&D). Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah validasi dari ahli bola tangan diperoleh persentase sebesar 78% (valid dan layak digunakan), ahli pembelajaran diperoleh persentase sebesar 77,5% (valid dan layak digunakan), ahli bahasa diperoleh persentase sebesar 92,5% (valid dan

layak digunakan), dan ahli media diperoleh persentase sebesar 83,3% (valid dan layak digunakan), sehingga jika dirata-ratakan maka mendapatkan persentase sebesar 82,9 % sehingga model latihan teknik dasar bola tangan ini dinyatakan **valid dan layak untuk digunakan**.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Miranda Audia (2019) dengan judul “Pengembangan Media E–Book Dengan Bantuan Sigil Software Untuk Kelas VII Mts Al-Hikmah Kedaton Bandar Lampung Pada Mata Pelajaran Fiqh” dengan menggunakan metode *reseach and development* (R&D). Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah validasi dari ahli materi diperoleh skor 3,79 (sangat layak digunakan), ahli media diperoleh skor 3,66 (sangat layak digunakan), dan uji coba produk kepada peserta didik yang di dalamnya terdapat uji coba kelompok kecil dengan skor rata-rata keseluruhan 3,41 dengan ktiteria “Sangat Layak” dan uji coba lapangan dengan skor rata-rata keseluruhan 3,63 dengan kriteria “Sangat Layak”. Sehingga produk yang dihasilkan **sangat layak untuk digunakan**.

## 2.9. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan telah kepustakaan (Riduwan, 2015:34). Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pringsewu pesertanya memiliki suatu masalah. Ada beberapa peserta memiliki masalah pada *passingnya*. Di lapangan masih terlihat beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh anak saat melakukan permainan. Kesalahan yang dilakukan seperti pada saat mengoper bola kepada teman sering tidak akurat. Hal tersebut terjadi mungkin karena kurangnya model latihan yang ada. Disini diperlukan latihan yang sederhana namun bisa mengolah peserta dengan minimnya fasilitas yang ada agar keterampilan siswa bisa meningkat. Bermain futsal dibutuhkan teknik dan taktik.

Keduanya saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan agar sebuah tim dapat

memainkan bola lebih efektif dan efisien. Permainan terlihat bagus apabila perpindahan bola bergulir dengan lancar. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang bisa mengembangkan teknik dan taktik siswa sehingga passingnya semakin baik. Latihan yang bisa diterapkan untuk mengembangkan teknik dan taktik adalah latihan *small sided games*, bahkan fisik dan mentalnya ikut dikembangkan dalam latihan ini. Latihan *small sided games* merupakan salah satu alternatif latihan yang bisa digunakan dalam latihan karena di dalamnya terdapat fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan yang diberikan bersifat menarik dan variatif agar anak tidak jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Anak lebih senang mengikuti latihan karena latihan dilakukan dengan permainan. Dan Tujuan *utama small sided games* adalah memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam hal *passing*.

Mengoper bola (*passing*) dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik yang perlu dimiliki oleh setiap pemain futsal. Karena setiap peluang dalam permainan futsal tercipta dari *passing*, dengan *passing* setiap pemain memberi umpan kepada teman satu tim atau melakukan serangan ke gawang lawan. Dalam proses latihan *passing* di SMA Negeri 1 Pringsewu, penulis melihat dan mengamati masih kurang efektif dan kurang bervariasi dalam proses latihan yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya anak didik yang kesulitan mengoper bola dan hasil latihan yang kurang memuaskan. Serta anak didik berada pada titik jenuh karena proses latihan yang monoton terlihat dari antusias anak didik dalam mengikuti pembelajaran yang kurang.

Orientasi dalam latihan kemampuan mengoper bola dalam permainan futsal di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu selama ini menitik beratkan pada hasil bagaimana bisa mengoper bola dengan cepat dan sebanyak-banyaknya yang dilakukan oleh anak didik, tanpa melihat faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan mengoper bola. Orientasi latihan seperti ini kurang efektif, sebab dengan cara seperti ini kemampuan anak didik tidak tergali secara optimal. Adapun hal-hal yang menyebabkan anak didik

kesulitan dalam mengoper bola adalah kurangnya kemampuan anak didik dalam mengoper bola, kurangnya variasi dalam latihan yang menyebabkan kejenuhan anak didik dalam latihan. Serta belum digunakannya model pembelajaran *small sided games* dalam proses pembelajaran mengoper bola dalam futsal.

## 2.10. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2016:62). Berdasarkan kajian dan kerangka berfikir di atas dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H<sub>1</sub> : Adanya peningkatan ketepatan *passing* yang signifikan berdasarkan pengaruh pengembangan model latihan *small sided games*.
- H<sub>0</sub> : Tidak adanya peningkatan ketepatan *passing* yang signifikan berdasarkan pengaruh pengembangan model latihan *small sided games*.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1. Tujuan Penelitian

Pada umumnya hasil dari sebuah penelitian pengembangan merupakan hasil produk yang telah dikembangkan atau baru yang itu nantinya akan digunakan untuk kegiatan melatih bagi tiap-tiap pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menyapaikan materi latihannya serta mempermudah dalam tercapainya tujuan yang telah diharapkan. Jadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat bentuk pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada permainan futsal.

#### 3.2. Metode Penelitian

1. Populasi sampel sumber data

Siswa ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 10 orang untuk uji coba kelompok kecil dan 20 orang untuk uji coba kelompok besar.

2. Teknik pengumpulan data

Melalui wawancara pelatih dan atlet dengan menggunakan angket yang telah disiapkan oleh peneliti dalam item model-model variasi latihan *small sided games*.

3. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data sama dengan alat evaluasi (Arikunto, 2006: 105). Secara umum alat evaluasi digolongkan menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Tes

Pengamatan proses latihan.

b. Non tes

Alat yang digunakan berupa instrument soal-soal tes. Soal tes terdiri dari beberapa butir tes (item) yang masing-masing mengukur satu variabel.

### 3.3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2017:121) Uji validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sebenarnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. Uji validitas untuk mengetahui apakah setiap item valid atau tidak. Dengan demikian instrumen (kuesioner) yang diberikan harus valid dalam arti instrumen yang benar-benar tepat untuk mengukur apa yang akan diukur. Uji validitas berguna untuk mengetahui apakah ada pernyataan atau pertanyaan pada kuesioner yang harus di hilangkan atau diganti karena dianggap tidak relevan. Uji validitas sering digunakan untuk mengukur ketepatan suatu item dalam kuesioner, apakah item tersebut sudah tepat dalam mengukur apa yang ingin diukur (Sugiyono 2017: 123). Penelitian ini menggunakan rumus untuk menguji validitas instrumen yakni Product Moment dari KARL Pearson.

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$r$  = Nilai korelasi product moment

$N$  = Jumlah responden

$X$  = Jawaban dari indikator item pertanyaan

$Y$  = Total jawaban dalam satu variabel

Syarat validitas suatu item adalah apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel pada taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) maka instrumen itu dianggap valid dan jika  $r$  hitung  $\leq$   $r$  tabel maka instrumen dianggap tidak valid.

Setelah perhitungan dilakukan adapun dasar keputusan untuk kevaliditan pernyataan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai  $r$  hitung  $< r$  tabel, maka butir pernyataan tidak valid.
2. Jika nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka butir pernyataan valid.

Kemudian reliabilitas, dalam pengujian reliabilitas ini ditunjukkan untuk dapat memastikan bahwa instrumen mempunyai konsistensi sebagai alat ukur sehingga tingkat keandalannya dapat menunjukkan hasil yang konsisten, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach Alpha. Menurut Sugiyono (2017:130) menyatakan bahwa instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila nilai Cronch bach sebesar 0,6 atau lebih. Hasil Cronbach's alpha diperoleh menggunakan bantuan program SPSS versi 18. Dalam penelitian ini memilih 0,6 sebagai koefisien reliabilitas. Adapun kriteria dari pengujian reliabilitas adalah :

1. Jika nilai koefisien reliabilitas atau cronbach alpha  $> 0,6$  maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik atau dengan kata lain instrumen adalah reliabel atau terpercaya.
2. Jika nilai koefisien reliabilitas atau cronbach alpha  $< 0,6$  maka instrumen yang diuji tersebut adalah tidak reliabel.

**Tabel 3.1** Koefisien Korelasi Spearman

| <b>Keterangan</b> | <b>Koefisien Reliabilitas</b> |
|-------------------|-------------------------------|
| Sangat Reliabel   | $> 0.8$                       |
| Reliabel          | $0.6 - 0.8$                   |
| Cukup Realibel    | $0.4 - 0.6$                   |
| Kurang Realibel   | $0.2 - 0.4$                   |
| Tidak Realibel    | $< 0.2$                       |

Sumber: Sugiyono (2014:18)

Untuk menguji validitas suatu kuesioner dapat dilakukan dengan cara menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikan 0,05, jika hasil perhitungan  $r$  hitung  $> r$  tabel dengan signifikan 0,05 maka instrumen atau item-item dalam pernyataan dapat dinyatakan valid dan layak untuk digunakan dalam suatu penelitian.

### 3.4. Analisis Data

Kuesioner (angket) yang diberikan peneliti sebagai validasi desain produk Penelitian yang diteliti. Peneliti menggunakan kuesioner (angket) menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Hal ini ditetapkan oleh peneliti dan selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Data kriteria produk yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan dikembangkan menjadi beberapa kategori. Berikut ini merupakan penjelasan kriteria didalam penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan :

**Tabel 3.2** Skala Likert. Sumber: Asep Yonny dalam Dwi Arif (2015: 87)

| No | Interval Persentase | Kategori     |
|----|---------------------|--------------|
| 1  | 0 % - 24,99 %       | Sangat Buruk |
| 2  | 25,00 % - 49,99 %   | Buruk        |
| 3  | 50,00 % - 74,99 %   | Baik         |
| 4  | 75,00 % - 100,00 %  | Sangat baik  |

Sumber : Sugiyono (2007: 39)

Menurut Sugiyono (2007: 39) rumus untuk mencari persentase adalah dengan membagi jumlah skor dengan total skor kemudian dikalikan 100%. Untuk lebih jelasnya berikut ini merupakan persamaan untuk menentukan persentase skor.

$$P = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat} \times 100}{\text{Total Jumlah Skor}}$$

Keterangan:

P= Nilai presentase (%)

Berdasarkan hasil konversi skor ke nilai maka dapat diketahui nilai produk model latihan *small sided games* yang sedang dikembangkan.

#### 3.4.1. Perencanaan Desain Produk

Peneliti membuat model latihan *small sided games* sebanyak enam (6) model latihan yang akan divalidasi oleh ahli.

### 3.4.2. Validasi Ahli Bahasa

Menggunakan ahli bahasa yang ada di Universitas Lampung dan peneliti menyediakan angket untuk memvalidasi model latihan yang telah dilampirkan oleh peneliti.

**Tabel 3.3** Tabel Indikator Penilaian Model

| NO | Indikator Penilaian Model      | Hasil |
|----|--------------------------------|-------|
|    | <b>Visualisasi Model</b>       |       |
| 1  | Kejelasan Tulisan              |       |
| 2  | Kemenarikan Tulisan            |       |
| 3  | Kesesuaian Gambar              |       |
| 4  | Ketepatan Paduan Warna         |       |
| 5  | Ketepatan Tulisan              |       |
| 6  | Ketepatan Bahasa               |       |
|    | <b>Materi</b>                  |       |
| 7  | Kejelasan Isi Materi           |       |
| 8  | Kemudahan Pemahaman Materi     |       |
| 9  | Kemenarikan Tampilan Materi    |       |
| 10 | Kesesuaian Bahasa Materi       |       |
| 11 | Kejelasan Susunan Kalimat      |       |
|    | <b>Penulisan</b>               |       |
| 12 | Ketepatan Ukuran Huruf         |       |
| 13 | Ketepatan Penggunaan Literatur |       |
| 14 | Ketepatan Jenis Huruf          |       |
| 15 | Ketepatan Jarak Spasi          |       |
| 16 | Konsistensi Tulisan            |       |
| 17 | Sistematika Penulisan          |       |
|    | <b>Gambar Model Latihan</b>    |       |
| 18 | Ketepatan Penempatan Gambar    |       |
| 19 | Kesesuain Gambar               |       |
| 20 | Kemenarikan Gambar             |       |
| 21 | Kemudahan Pemahaman Gambar     |       |
| 22 | Kejelasan Gambar               |       |
| 23 | Kejelasan Warna Gambar         |       |
|    | JUMLAH                         |       |

Dalam setiap jawaban setuju atau tidak setuju pakar akan memberikan alasan dan setiap alasan menjadi acuan revisi produk atau model dalam uji coba selanjutnya.

### 3.4.3. Validasi Ahli Futsal

Instrumen angket untuk Expert Justment praktisi. Instrumen penelitian ahli futsal untuk menilai penjelasan perbagian gambar model latihan dan melihat seberapa pantas model ini digunakan.

**Tabel 3.4** Instrumen angket untuk *Expert Justment praktisi*. Sugiyono (2007: 42)

| No | Indikator              | Hasil |
|----|------------------------|-------|
|    | <b>Model Latihan 1</b> |       |
|    | Tujuan                 |       |
|    | Pelaksanaan            |       |
|    | Peralatan              |       |
|    | Keamanan               |       |
|    | Tingkat Kesulitan      |       |
|    | <b>Model Latihan 2</b> |       |
|    | Tujuan                 |       |
|    | Pelaksanaan            |       |
|    | Peralatan              |       |
|    | Keamanan               |       |
|    | Tingkat Kesulitan      |       |
|    | <b>Model Latihan 3</b> |       |
|    | Tujuan                 |       |
|    | Pelaksanaan            |       |
|    | Peralatan              |       |
|    | Keamanan               |       |
|    | Tingkat Kesulitan      |       |
|    | <b>Model Latihan 4</b> |       |
|    | Tujuan                 |       |
|    | Pelaksanaan            |       |
|    | Peralatan              |       |
|    | Keamanan               |       |
|    | Tingkat Kesulitan      |       |
|    | <b>Model Latihan 5</b> |       |
|    | Tujuan                 |       |
|    | Pelaksanaan            |       |
|    | Peralatan              |       |
|    | Keamanan               |       |
|    | Tingkat Kesulitan      |       |
|    | <b>Model Latihan 6</b> |       |
|    | Tujuan                 |       |
|    | Pelaksanaan            |       |
|    | Peralatan              |       |
|    | Keamanan               |       |
|    | Tingkat Kesulitan      |       |

### 3.5. Instrumen Penelitian

#### 3.5.1. Instrumen Tes

| Model 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|
| E. <b>Tujuan :</b> Memperbaiki <i>passing</i> saat situasi permainan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                 |
| <b>Area Latihan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                 |
| BOLA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARKER/CONE               | PEMAIN NETRAL   |
| PASSING I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PASSING II                | PASSING III     |
| PERGERAKAN TANPA BOLA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                 |
| PEMAIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                 |
| <b>Gambar. Model 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                 |
| Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi <a href="http://www.tacticalpad.com">www.tacticalpad.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |                 |
| <b>Organisasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                 |
| <b>F. Perlengkapan Latihan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |                 |
| Jumlah Pemain : 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 3 warna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |
| <b>Aktivitas 1 = 1 vs 1 + 1 netral</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                 |
| <b>G. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                 |
| 6. Bermain dengan 2 pemain dan 1 pemain netral di dalam area<br>7. Grup A (Merah), grup B (Biru), netral (Kuning).<br>8. 1 pemain yang memegang bola di bantu dengan pemain netral bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik untuk memasukan bola ke marker (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i> . 1 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.<br>9. Jika grup A menguasai bola maka pemain netral membantu grup A untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) dan grup B mengejar bola.<br>10. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka pemain netral membantu grup B untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A. |                           |                 |
| <b>H. Coaching Points</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                 |

5. *Passing* kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot *passing* yang pas.
6. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di *passing*.
7. *Timing support* ketika pemain lain memegang bola.
8. Target skor dengan memasukan bola ke *marker*.

| <b>Model 2</b>                                                                                                                     |                           |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|
| <b>E. Tujuan :</b> Memperbaiki <i>passing</i> saat situasi permainan                                                               |                           |                 |
| <b>Area Latihan</b>                                                                                                                |                           |                 |
|                                                                                                                                    |                           |                 |
| <b>Gambar. Model 2</b><br>Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi <a href="http://www.tacticalpad.com">www.tacticalpad.com</a> |                           |                 |
| <b>Organisasi</b>                                                                                                                  |                           |                 |
| <b>F. Perlengkapan Latihan :</b>                                                                                                   |                           |                 |
| Jumlah Pemain : 4                                                                                                                  | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 2 warna                                                                                                                    | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |
| <b>Aktivitas 2 = 2 vs 2</b>                                                                                                        |                           |                 |
| <b>G. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                       |                           |                 |

6. Bermain dengan 4 pemain di dalam area
7. Grup A (Merah), grup B (Biru)
8. 2 pemain yang memegang bola bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan *passing* dengan baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke *marker* (gawang) lawan menggunakan *passing*. 2 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.
9. Jika grup A menguasai bola maka grup B mengejar bola.
10. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka grup B membuat skor ke *marker* (gawang) grup A.

#### H. Coaching Points

4. *Passing* kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot *passing* yang pas.
5. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di *passing*.

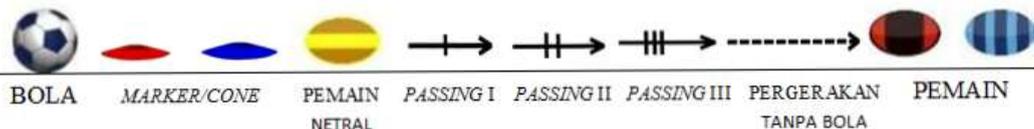
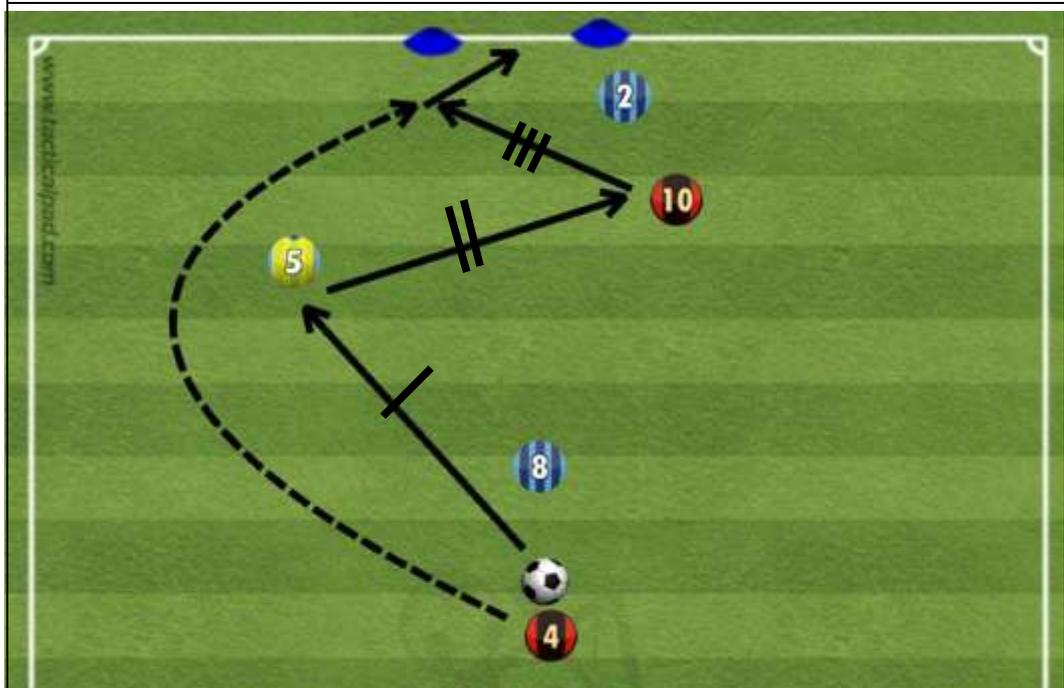
*Timing support* ketika pemain lain memegang bola.

6. Target skor dengan memasukan bola ke *marker*.

#### Model 3

E. Tujuan : Memperbaiki *passing* saat situasi permainan

#### Area Latihan



Gambar. Model 3

Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi [www.tacticalpad.com](http://www.tacticalpad.com)

#### Organisasi

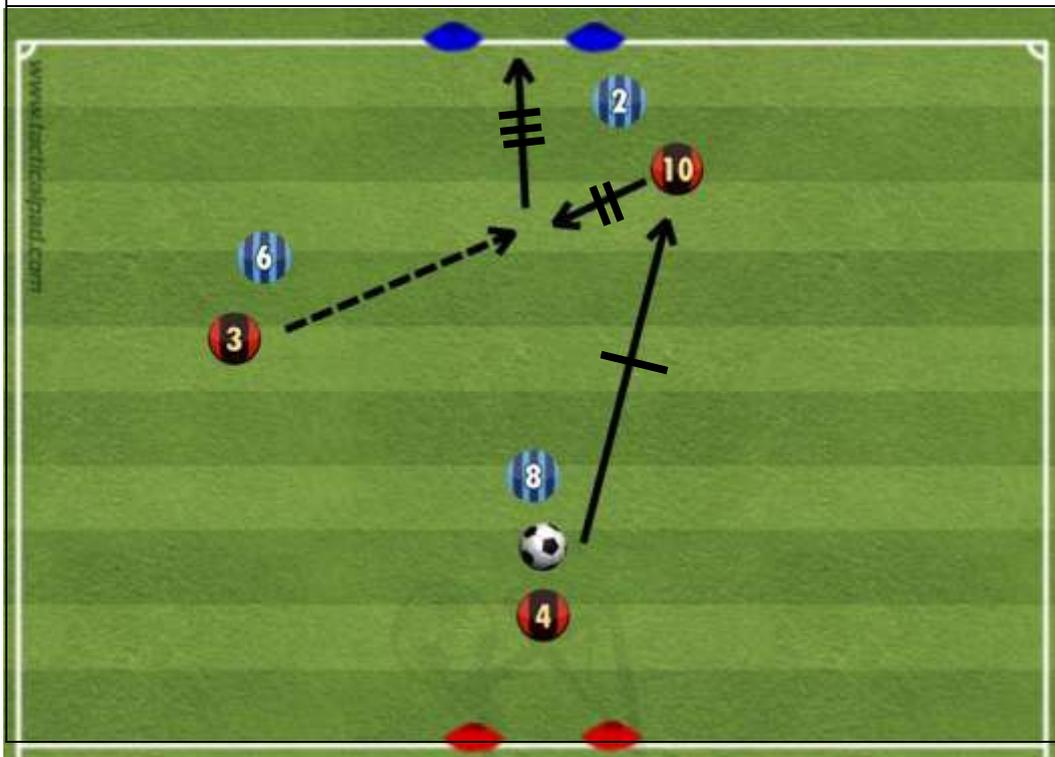
F. Perlengkapan Latihan :

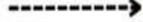
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|
| Jumlah Pemain : 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 3 warna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |
| <b>Aktivitas 3 = 2 vs 2 + 1 netral</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                 |
| <b>G. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Bermain dengan 2 pemain dan 1 pemain netral di dalam area.</li> <li>7. Grup A (Merah), grup B (Biru), netral (Kuning).</li> <li>8. 2 pemain yang memegang bola di bantu dengan 1 pemain netral bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 2 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</li> <li>9. Jika grup A menguasai bola maka pemain netral membantu grup A untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) dan grup B mengejar bola.</li> <li>10. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka pemain netral membantu grup B untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</li> </ol> |                           |                 |
| <b>H. Coaching Points</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. <i>Passing</i> kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot <i>passing</i> yang pas.</li> <li>6. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di <i>passing</i>.</li> <li>7. <i>Timing support</i> ketika pemain lain memegang bola.</li> <li>8. Target skor dengan memasukan bola ke <i>marker</i>.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                 |

#### Model 4

**E. Tujuan :** Memperbaiki *passing* saat situasi permainan

#### Area Latihan

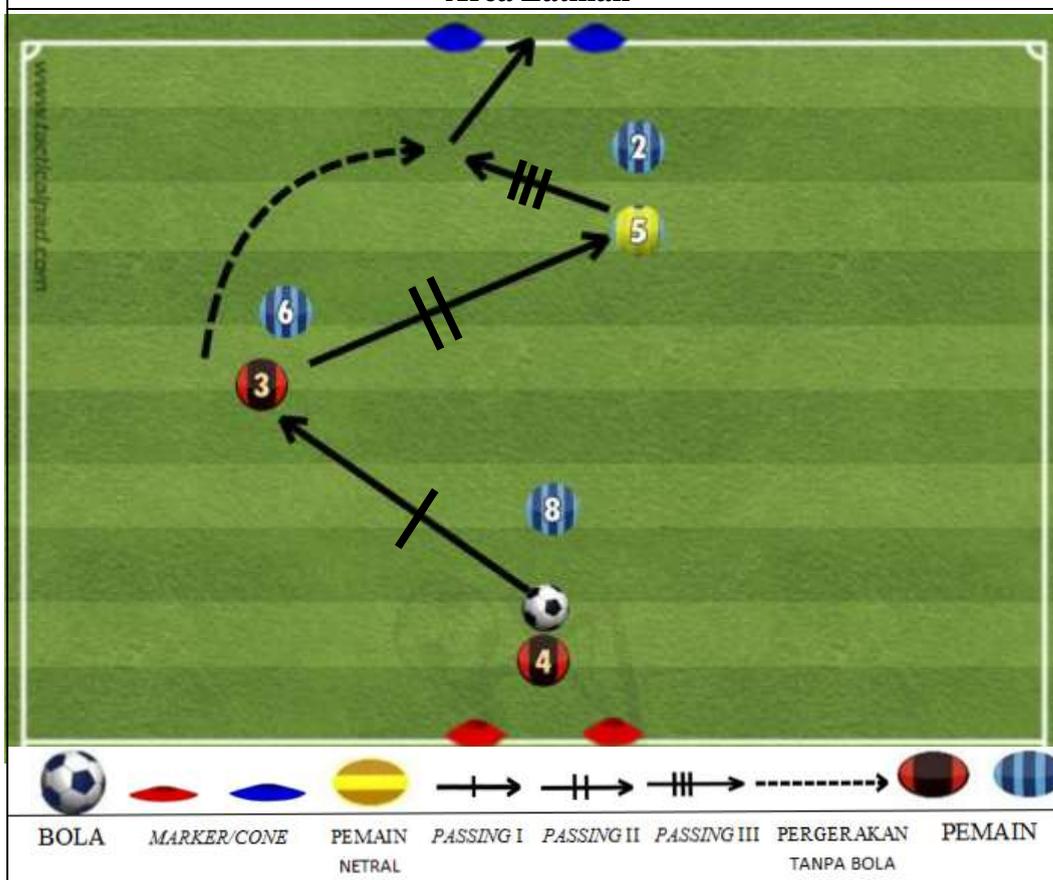


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BOLA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MARKER/CONE                                                                       | PEMAIN<br>NETRAL                                                                  | PASSING I                                                                         | PASSING II                                                                        | PASSING III                                                                       | PERGERAKAN<br>TANPA BOLA                                                           | PEMAIN                                                                              |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>Gambar. Model 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi <a href="http://www.tacticalpad.com">www.tacticalpad.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>Organisasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>F. Perlengkapan Latihan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Jumlah Pemain : 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                                                   | Area Lapangan : 10m x 15m                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | Bola : 1 bola                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| Rompi : 2 warna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   | Marker/cones : 4                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | Waktu : 4 menit                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>Aktivitas 4 = 3 vs 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>G. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Bermain dengan 6 pemain di dalam area.</li> <li>5. Grup A (Merah), grup B (Biru).</li> <li>6. 3 pemain yang memegang bola bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 3 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</li> <li>6. Jika grup A menguasai bola maka grup B mengejar bola.</li> <li>7. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka grup B membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</li> </ol> |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>H. Coaching Points</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <i>Passing</i> kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot <i>passing</i> yang pas.</li> <li>5. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di <i>passing</i>.</li> </ol> <p><i>Timing support</i> ketika pemain lain memegang bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Target skor dengan memasukan bola ke <i>marker</i>.</li> </ol>                                                                                                                                        |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

| <b>Model 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|
| <b>E. Tujuan :</b> Memperbaiki <i>passing</i> saat situasi permainan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                 |
| <b>Area Latihan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                 |
| <p><b>Gambar. Model 5</b><br/>           Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi <a href="http://www.tacticalpad.com">www.tacticalpad.com</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                 |
| <b>Organisasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                 |
| <b>F. Perlengkapan Latihan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                 |
| Jumlah Pemain : 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 3 warna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |
| <b>Aktivitas 5 = 3 vs 3 + 1 netral</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                 |
| <b>G. Cara Pelaksanaan :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Bermain dengan 6 pemain dan 1 pemain netral di dalam area.</li> <li>7. Grup A (Merah), grup B (Biru), netral (Kuning).</li> <li>8. 3 pemain yang memegang bola di bantu dengan 1 pemain netral bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan <i>passing</i> dengan baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 3 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</li> <li>9. Jika grup A menguasai bola maka pemain netral membantu grup A untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) dan grup B mengejar bola.</li> <li>10. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka pemain netral membantu grup B untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</li> </ol> |                           |                 |

**H. Coaching Points**

5. *Passing* kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot *passing* yang pas.
6. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di *passing*.
7. *Timing support* ketika pemain lain memegang bola.
8. Target skor dengan memasukan bola ke *marker*.

**Model 6****E. Tujuan :** Memperbaiki *passing* saat situasi permainan**Area Latihan****Gambar. Model 6**Sumber : Gambar ini dibuat melalui aplikasi [www.tacticalpad.com](http://www.tacticalpad.com)**Organisasi****F. Perlengkapan Latihan :**

|                   |                           |                 |
|-------------------|---------------------------|-----------------|
| Jumlah Pemain : 6 | Area Lapangan : 10m x 15m | Bola : 1 bola   |
| Rompi : 3 warna   | Marker/cones : 4          | Waktu : 4 menit |

**Aktivitas 6 = 3 vs 2 + 1 netral****G. Cara Pelaksanaan :**

6. Bermain dengan 5 pemain dan 1 pemain netral di dalam area.
7. Grup A (Merah), grup B (Biru), netral (Kuning).
8. 2 pemain yang memegang bola di bantu dengan 1 pemain netral bermain dengan memanfaatkan lebar lapangan dan melakukan *passing* dengan

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>baik melihat teman dan lawan untuk memasukan bola ke <i>marker</i> (gawang) lawan menggunakan <i>passing</i>. 3 pemain yang tidak memegang bola berusaha mengejar bola.</p> <p>9. Jika grup A menguasai bola maka pemain netral membantu grup A untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) dan grup B mengejar bola.</p> <p>10. Jika grup B berhasil merebut bola dari grup A maka pemain netral membantu grup B untuk membuat skor ke <i>marker</i> (gawang) grup A.</p> |
| <p><b>H. Coaching Points</b></p> <p>5. <i>Passing</i> kaki tumpu di samping bola, angkat kepala lihat tujuan, pukul bola tepat di tengah kearah tujuan dengan bobot <i>passing</i> yang pas.</p> <p>6. Posisi badan saat menerima bola, sudah menghadap ke teman yang akan di <i>passing</i>.</p> <p>7. <i>Timing support</i> ketika pemain lain memegang bola.</p> <p>8. Target skor dengan memasukan bola ke <i>marker</i>.</p>                                              |

### 3.5.2. Instrumen Non Tes

Instrumen adalah alat ukur untuk mengumpulkan informasi dari subjek/objek penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 192), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket dan tes. Suharsimi Arikunto (2006: 195) menyatakan angket adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Menurut Sugiyono (2007: 142), “angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (v) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala likert dengan empat

pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Penilaian angket disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.5** Alternatif Jawaban Angket

| Alternatif Jawaban | Butir   |         |
|--------------------|---------|---------|
|                    | Positif | Negatif |
| Sangat Setuju      | 4       | 1       |
| Setuju             | 3       | 2       |
| Kurang Setuju      | 2       | 3       |
| Tidak Setuju       | 1       | 4       |

**Tabel 3.6** Kisi-Kisi Angket Penelitian

| Variabel                                             | Indikator                                 | Sub Indikator                                                       | No Item/Soal         |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Latihan Fisik Atlet UKM Taekwondo Universits Lampung | <i>Small Sided Games Terhadap Passing</i> | 1. Menjalankan program Latihan<br>2. Mengoptimalkan fungsi latihan. | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 |
|                                                      |                                           | 1. Membedakan fakta dan pendapat.<br>2. Mengutarakan Pendapat.      | 11,12,13,14,15       |
|                                                      |                                           | 1. Latihanya menarik.<br>2. Sesuai dengan Keinginan.                | 16,17,18,19,20       |
|                                                      |                                           | 1. Bervariasi<br>2. Mudah dipahami                                  | 21,22,23,24,25       |
|                                                      |                                           | 1. konsisten dalam latihan<br>2. Motivasi Latihan                   | 26,27,28,29,30       |
| Total                                                |                                           |                                                                     | 30                   |

### 3.6. Teknik Analisis Data

Pada teknik analisis data yang digunakan dalam studi pengembangan ini merupakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase. Teknik ini Digunakan untuk menganalisis data kuantitatif dari hasil Distribusi kuesioner evaluasi (penyebaran angket evaluasi) ahli tentang hasil produk yang dikembangkan. Rumus yang digunakan untuk

menganalisis data adalah sebagai berikut :

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli :

1. Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba 1

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase hasil evaluasi subyek uji coba

X : Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

Xi : Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba

100% : Kostanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut.

**Tabel 3.7** Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

| <b>PERSENTASE</b> | <b>KETERANGAN</b> | <b>MAKNA</b> |
|-------------------|-------------------|--------------|
| 80% - 100%        | VALID             | DIGUNAKAN    |
| 60% - 79%         | CUKUP VALID       | DIGUNAKAN    |
| 50% - 59%         | KURANG VALID      | DIGANTI      |
| < 50%             | TIDAK VALID       | DIGANTI      |

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil uji coba model latihan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa **Pengembangan Model Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Pringsewu** terbukti valid dan efektif guna meningkatkan keterampilan *passing*.

### 5.2.Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* futsal, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

#### 1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* yang dapat digunakan sebagai alternatif variasi latihan oleh pelatih atau pengajar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana yang ada.

#### 2. Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a) Sebelum disebarluaskan sebaiknya pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model latihan yang telah dikembangkan.
- b) Agar model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ini dapat digunakan oleh para pelatih dan guru, maka sebaiknya dicetak

lebih banyak lagi, sehingga nantinya para pelatih dan guru dapat memahami dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya proses yang efektif dan efisien.

### 3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut:

- a) Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas.
- b) Harapannya hasil pengembangan model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* ini dapat disebarluaskan ke seluruh guru-guru pendidikan jasmani di Indonesia dan pelatih futsal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antonius, M. 2019. *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. Yogyakarta: MBridge Press.
- Arifudin, O. 2022. Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*.
- Dinata, M. 2023. *OVERTRAINING*. Penerbit Lakeisha.
- Halimah, R. 2023. Pengaruh metode latihan small sided games terhadap keterampilan passing pada permainan futsal. *Jurnal Porkes*, VOL. 6, No. 2, Hal 370-385.
- Halouani, J. 2014. Small-sided games in team sports training: A brief review. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 28, Issue 12).
- Hermans, V., & Rainer. 2016. Futsal (Technique – Tactics – Training). In *Angewandte Chemie International Edition* (Vol. 6, Issue 11).
- Ichsan, R. 2013. Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Sepakbola Di Smp N 1 Nglipar Gunungkidul. *Skripsi*, 37-39.
- Khurrohman, S. 2021. The Effectiveness of Small-Sided Game Practice on Improving Basic Futsal Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 211-216.
- Komarudin. 2013. *Small-Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moreno, P. 2022. Small-sided games in amateur players: Rule modification with mini-goals to induce lower external load responses. *Biology of Sport*, 39(2), 367–377.
- Nuruhidin, A. 2023. Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Master Penjas dan Olahraga* 4, 282-289.

- Prabowo, D., Setiakarnawijaya, Y., & Siregar, N. M. 2020. Passing Futsal Berbasis Small Sided Games. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 165–175.
- Praniata, B. 2019. *Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small sided games Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Journal Sport Area.
- Putra, N. 2012. *Research & Development*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Romadona, G. 2021. Pengembangan Handout Dilengkapi Teka-Teki Silang Pada. *Jurnal Esabi (Jurnal Edukasi Dan Sains Biologi)*, 20-27.
- Siswoyo, J. 2023. ANALISIS PERFORMA FISIK ATLET PEMUSATAN LATIHAN PROVINSI LAMPUNG. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 28.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta,Bandung.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan.(Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*.Bandung: ALFABETA, CV.
- Suharsimi., & Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Suharsimi., & Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta,Jakarta.
- Sulistianta, H. 2020. *Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan*. Lampung: Graha Ilmu.
- Taufik, M. 2022. *Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games dan Interval Training*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Zainal. & Fahrizqi, E. 2021. Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler SMAN 1 Liwa 2021. *EJournal Of Physical Education*, 23-29.