

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* BERVARIASI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 1 PAGELARAN
KABUPATEN PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh

**BIMA BAGUS SAPUTRA
2113051082**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* BERVARIASI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 1 PAGELARAN KABUPATEN PRINGSEWU

OLEH

BIMA BAGUS SAPUTRA

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan dribbling futsal. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*. Berdasarkan dari hasil penilaian yang diberikan oleh ahli futsal, pembelajaran, bahasa dan media dengan kuesioner didapatkan nilai dari ahli futsal adalah 88,57%, ahli pembelajaran 94%, ahli bahasa 85,71 %, dan ahli media 82,85% . Hasil perhitungan rata-rata dari ke empat ahli adalah sebesar 87,78%, sehingga model latihan ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan.

Kata Kunci : futsal, media, *dribbling*, *Research and Development*,

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF A VARIED DRIBBLING TRAINING MODEL FOR EXTRACURRICULAR FUTSAL STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1 PAGELARAN DISTRICT OF PRINGSEWU

By

BIMA BAGUS SAPUTRA

The goal to be achieved in this research and development is to produce a futsal dribbling training model product. The subject in study were junior high school student who participated in the futsal extracurricular activities. This study uses a research and development model (Research and Development) from Borg and Gall (1983:775) which consist of ten steps in the study, including: (1) Research and information collecting (2) Planning (3) Development of the preliminary from of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main field test. (7) Operational product revision (8) Operational field testing (9) Final produk (10) Dissemination and implementation. Based on the result of the assessment given by futsal, learning, language and media expert with a questionnaire, the value obtained from the futsal expert was 88,57%, the learning expert 94% the language expert 85,71% and the media expert was 88,85%. The average calculation result from the four expert was 87,78%, this training model was declared valid and suitable for use.

Keywords : *futsal, dribbling, media,, Research and Development,*

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* BERVARIASI PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 1 PAGELARAN
KABUPATEN PRINGSEWU**

Oleh

BIMA BAGUS SAPUTRA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapat 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
2025**

Judul Skripsi

**: PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN
DRIBBLING BERVARIASI PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 1 PAGELARAN
KABUPATEN PRINGSEWU**

Nama Mahasiswa

: Bima Bagus Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051082

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 199101312024211005

Dosen Pembimbing II



Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Sekretaris

: Joan Siswoyo, M.Pd.

Penguji Utama

: Drs. Dwi Priyono, M.Pd.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Agustus 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bima Bagus Saputra
NPM : 2113051082
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Bervariasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Pagelaran Kabupaten 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 akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 12 Agustus 2025

The image shows an official stamp of Universitas Lampung on the left, featuring the university's logo and name. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink.

Bima Bagus Saputra
NPM 2113051082

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Bima Bagus Saputra, Penulis lahir di Pamenang, Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, Pada tanggal 9 April 2003. Sebagai anak pertama dari satu bersaudara, Penulis lahir dari pasangan Bapak Sadarrudin dan Ibu Siti Rahma. Riwayat pendidikan yang ditempuh adalah, Madrasah Ibtidaiyah (MI) Negeri 4 Pringsewu Kec. Pagelaran, selesai pada tahun 2015, Madrasah Tsanawiyah (MTS) Negeri 1 Pringsewu selesai pada tahun 2018, dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) KH. Ghalib Pringsewu, selesai pada tahun 2021.

Tahun 2021 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 Madrasah Tsanawiyah (MTS) hingga menjadi mahasiswa, Penulis juga mengikuti beberapa kejuaraan pada cabang olahraga futsal tingkat Kabupaten, Provinsi dan Nasional serta selama menjadi mahasiswa Penulis aktif dalam organisasi :

1. Juara 2 Futsal Dispora Kabupaten Pringsewu Tahun 2019
2. Juara 2 Futsal Phisicologi Fair Se-Provinsi Lampung Tahun 2020
3. Juara 1 Futsal Tobstore U 19 Se- Provinsi Lampung Tahun 2021
4. Juara 1 Futsal DPRD Tanggamus Se- Provinsi Lampung Tahun 2021
5. Juara 3 Liga Futsal Pelajar Dan Mahasiswa Se-Provinsi Lampung Tahun 2021
6. Juara 2 Futsal Dispora Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021
7. Kejuaran Liga Futsal Nusantara Tahun 2022
8. Juara 3 Futsal Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV) Lampung Tahun 2022
9. Juara 1 Futsal Himpunan Mahasiswa Islam Se-Provinsi Lampung Tahun 2022
10. Juara 3 Futsal DPRD Kabupaten Tanggamus Tahun 2022
11. Telkom University National Futsal Championship (TUNFC) Bandung Tahun 2023

12. Juara 4 Futsal Pekan Olahraga Provinsi Lampung Tahun 2022
13. Juara 1 Futsal; Bupati Cup Tanggamus Tahun 2023
14. Juara 2 Futsal Fisip Competition Se- Provinsi Lampung Tahun 2023
15. Juara 2 Futsal Roma Club Indonesia Se- Provinsi Lampung Tahun 2024
16. Juara 3 Futsal AFK Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024
17. Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Lampung
18. Juara 3 Futsal Universitas Sriwijaya Tingkat Nasional Tahun 2024

Pada Tahun 2023 Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Tanjung Baru, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan dan melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 03 Tanjung Baru selama 40 hari. Demikian riwayat hidup Penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

**KEMAUAN ANDA UNTUK SUKSES
HARUS LEBIH BESAR DARI
KETAKUTAN ANDA TERHADAP KEGAGALAN**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya sederhanaaku kepada :

Orang yang sangat kucinta dan kusayangi Bapak dan Ibuku serta Kakek dan Nenek dan Keluarga Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, Kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu Siti Rahma dan Bapak Sadarrudin yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil, yang selalu memanjatkan do'a dan cinta kasih untuk putramu ini

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT Yang Maha Pemurah dan Maha Penyanyang karna atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi dengan judul **“Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Bervariasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Pagelaran Kabupaten Pringsewu”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih 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., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Pd., M.Or. 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. Drs. Dwi Priyono, 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. Kedua orang tua saya Ibu Siti Rahma dan Bapak Sadarrudin yang selalu mendukung dan mendoakan di setiap langkah saya. Keluarga, nenek, kakek saya yang selalu mensupport apapun yang saya lakukan.
10. Sahabat-sahabat saya yang selalu ada, saling mensupport penulis.

11. Terimakasih kepada Wannabewithuuu seseorang yang telah menjadi partner penulis yang selalu menemani, mendukung, memberi semangat, serta mendengar keluh kesah penulis dalam menyusun karya ilmiah ini.
12. Teman-teman seperjuangan Penjas 2021 yang sudah saya anggap sebagai keluarga dikala susah dan senang bersama
13. Teman-teman KKN/PLP Tanjung Baru tahun 2023, Ibu Bapak Guru, Kepala Desa serta seluruh lapisan masyarakat Tanjung Baru, Kec. Merbau Mataram, Kab. Lampung Selatan, terimakasih banyak telah memberikan ilmu dan pengalaman hidup yang sangat berarti bagi saya.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan semua hal baik dari Allah SWT.

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, 12 Agustus 2025

Bima Bagus Saputra
NPM 2113051082

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pengembangan Model	8
2.2 Model	11
2.3 Ekstrakurikuler	12
2.4 Latihan	15
2.5 Futsal.....	17
2.5.1 Teknik Dasar Permainan Futsal.....	22
2.6 <i>Dribbling</i>	25
2.6.1 Macam-Macam Cara Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	29
2.7 Analisa Gerak Permainan Futsal	30
2.8 Kerangka Berpikir	32
2.9 Hipotesis.....	32
III METODE PENELITIAN	33
3.1 Tujuan Penelitian.....	33
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan sampel	33
3.4 Metode Penelitian	34
3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model	36
3.6 Penelitian Pendahuluan	36

3.7 Instrumen Penilaian Tes	41
3.8 Teknis Analisis Data Non Tes.....	43
3.9 Implementasi Model.....	44
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Hasil Uji Coba	52
4.2.1. Data Hasil Uji Coba Tes Skala Kecil	52
4.2.2. Data Hasil Uji Coba Tes Skala Besar.....	53
4.2.3. Data Hasil Uji Coba Non Tes Skala Kecil	54
4.2.4. Data Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar.....	59
4.3 Pembahasan	64
V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
<u>LAMPIRAN</u>	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Analisis Presentasi Hasil Evaluasi Oleh Ahli	41
3.2 Rubik Penilaian	42
3.3 Norma Penilaian	42
3.4 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba	43
4.1 Rekapitulasi Nilai Dari <i>Expert Judgegement</i>	51
4.2 Hasil Uji Coba Tes Skala Kecil	52
4.3 Hasil Uji Coba Tes Skala Besar	53
4.4 Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar	54
4.5 Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan Futsal	19
2.2 Bola Futsal.....	20
2.3 Gawang.....	21
2.4. Teknik Mengoper Bola.....	23
2.5. Teknik Menembak Bola	23
2.6. Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki.....	24
2.7. Teknik Menyundul Bola.....	25
2.8. Teknik Menggiring Bola	28
3.1. Chart Langkah-Langkah Pengembangan Adaptasi.....	35
4.1 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Futsal	46
4.2 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Pembelajaran	47
4.3 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Bahasa.....	49
4.4 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Media	50
4.5 Diagram Batang Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli	51
4.6 Diagram Batang Hasil Uji Coba Non Tes Skala Kecil	54
4.7 Diagram Batang Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Validasi Ahli Futsal	74
2. Validasi Ahli Pembelajaran	76
3. Validasi Ahli Bahasa	78
4. Validasi Ahli Media	80
5. Surat Izin Penelitian.....	82
6. Surat Balasan Penelitian	83
7. Model Latihan 1.....	84
8. Model Latihan 2.....	85
9. Model Latihan 3.....	86
10. Model Latihan 4	87
11. Model Latihan 5	88
12. Model Latihan 6	89
13. Model Latihan 7	90
14. Model Latihan 8	91
15. Model Latihan 9	92
16. Model Latihan 10	93
17. Model Latihan 11	94
18. Model Latihan 12	95
19. Model Latihan 13	96
20. Model Latihan 14	97
21. Model Latihan 15	98
22. Model Latihan 16	99
23. Angket Uji Coba Non Tes Skala Kecil dan Skala Besar.....	100
24. Data Hasil Uji Coba Non Tes Skala Kecil	108
25. Data Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar	110
26. Dokumentasi Bersama Ahli Futsal	113
27. Dokumentasi Bersama Ahli Pembelajaran	113
28. Dokumentasi Bersama Ahli Bahasa	114

29. Dokumentasi Bersama Ahli Media.....	114
30. Uji Coba Model Latihan dan Pengambilan Data	115
31. Dokumentasi Bersama Siswa	116

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, keterampilan penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih. Direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan Pembelajaran adalah suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui tukar menukar pesan atau informasi seorang guru kepada anak didik sehingga dapat diserap dan dihayati pesan dari pembelajaran. Pembelajaran dan latihan dapat berjalan dengan baik apabila didukung dengan sarana prasarana yang memadai, metode atau model pembelajaran yang digunakan serta keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran ataupun latihan. Namun sebaliknya, pembelajaran dan latihan tidak akan berjalan lancar apabila tidak didukung dengan sarana dan prasarana, metode atau model belajar yang monoton, serta ketidakaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Pendidikan jasmani olahraga yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran penjas diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan alam. Menurut (Arrahman, 2020) Kegiatan

olahraga menjadi bagian yang sangat dibutuhkan karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama bangsa di pentas dunia, prestasi olahraga tidak dapat begitu saja diperoleh melainkan harus melalui proses yang sistematis dan berjenjang dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga. Prestasi yang tinggi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dengan teknik yang benar. Peran seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat untuk mewujudkan itu.

Futsal (futbol sala dalam bahasa spanyol berate sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan. Menurut (Mulyono, 2014) Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Di lingkungan sekolah dasar sekolah menengah pertama sekolah menengah keatas kemudian universitas terdapat banyak siswa dan mahasiswa yang secara teratur memelihara kesehatanya. Ada berbagai macam jenis olahraga yang digemari salah satunya adalah olahraga futsal.

Permainan futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan pada lapangan yang berukuran lebih kecil, permainan ini dimainkan oleh sepuluh orang masing masing tim lima orang saja serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepak bola (Gumantan *et al.*, 2021). Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya. Unsur-unsur kebugaran meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, kelincahan.

Teknik dasar permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain. Kemampuan atau teknik dasar harus sering dilatih diasah oleh si pemain untuk menemukan bentuk permainannya. Salah satu contoh yaitu *Dribbling* atau menggiring bola. Fungsi menggiring bola untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Teknik mendasar yang wajib dimiliki pemain futsal yaitu *dribbling, shooting dan passing*. Salah satu kemampuan yang penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah *dribbling* (Tauba *et al.*, 2021).

Pengembangan model latihan *dribbling* sangat diperlukan seorang pelatih untuk melihat kualitas dan kemampuan anak ketika berlatih sehingga hal ini bisa membantu pelatih dalam mengetahui kualitas dan sisi kekurangan anak yang terjadi pada saat latihan. *Dribbling is very important to master because if a player can do it effectively it can give a huge advantage to a team* (Soenyoto, 2018) yang artinya adalah *dribbling* sangat penting untuk dikuasai karena jika seorang pemain dapat melakukannya secara efektif, itu dapat memberikan keuntungan besar bagi tim.

Para pemain futsal dunia saat ini yang memiliki kemampuan *dribbling* yang sangat menawan di atas lapangan seperti Ricardinho (Portugal), Falcao (Brasil), Ferrao (Brasil) yang juga menjadi pemain terbaik di dunia pada olahraga futsal. Adapun para pemain lokal Indonesia yang mempunyai kualitas *dribbling* yang baik yaitu seperti Bambang Bayu Saptaji, Ardiansyah Runtuboy, Evan Soumilena, Muhammad Iqbal, Firman Adriansyah, Syauqi Saud.

Pencapaian prestasi tersebut dapat tercapai dengan maksimal, maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Langkah-langkah yang perlu dilakukan yaitu, peningkatan kelengkapan sarana dan prasarana, pemandu bakat, peningkatan materi latihan. Pelajaran olahraga di SMP Negeri 1 Pagelaran hanya berlangsung 2x45 menit dan hanya dilaksanakan seminggu

sekali. Tentunya waktu yang cukup singkat ini menjadi persoalan sehingga masing-masing siswa mempunyai keterampilan yang berbeda-beda.

Olahraga futsal juga sudah masuk kedalam ekstrakurikuler. Hampir disetiap sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler misalnya futsal. Begitu pula di sekolah SMP Negeri 1 Pagelaran yang memiliki ekstrakurikuler futsal yang diadakan seminggu dua kali. Pada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Pagelaran. Siswa yang aktif dalam olahraga futsal dan yang pasif tentu akan berbeda pula dalam keterampilan dalam bermain futsal dan pada saat melakukan *dribbling* futsal khususnya. Latihan *dribbling* sangat dibutuhkan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Pagelaran. Untuk mengatasi hal ini, maka perlu diadakan tindakan penelitian dengan pengembangan model latihan disekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat latihan dan bertanding masih banyak siswa SMP Negeri 1 Pagelaran yang kurang berprestasi dalam olahraga futsal. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar teknik dasar futsal khususnya *dribbling* yang ditandai dengan siswa yang kurang bersungguh-sungguh dan asal-asalan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Pagelaran. Disamping faktor siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler faktor pelatih juga mempengaruhi tingkat kesuksesannya.

Pada saat dilapangan pelatih yang melatih ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Pagelaran kurang memberikann materi *dribbling* yang banyak pelatih hanya fokus pada strategi atau set play pada saat kegiatan ekstrakurikuler itu berlangsung. Kemudian banyak siswa yang kesusahan pada saat akan melewati lawan. Kurang lincahnya gerakan saat menggiring bola atau *dribbling* sehingga lawan dengan mudah merebut bola dari pemain. Kurangnya variasi latihan *dribbling* yang diberikan pada saat kegiatan berlangsung sehingga keterampilan *dribbling* siswa masih kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas serta beberapa pertimbangan tersebut maka dibutuhkan inovasi baru untuk mengembangkan model latihan khususnya *dribbling*. Inovasi itu yaitu berupa variasi-variasi latihan *dribbling* yang digunakan pada saat latihan sehingga siswa diharapkan mampu mempunyai kualitas *dribbling* yang lebih bagus dari sebelumnya. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Bervariasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Pagelaran”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kebutuhan pengembangan model variasi latihan *dribbling* futsal untuk keperluan pengembangan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Pagelaran?
2. Bagaimana keberhasilan model variasi pengembangan latihan *dribbling* futsal sebagai pemanfaatan afektif pengembangan *Dribbling* tersebut?
3. Kurangnya variasi latihan *dribbling* yang dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Pagelaran.

1.3 Batasan Masalah

Latar belakang masalah dan uraian yang diuraikan diatas peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah yang dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti memberi batasan penelitian tentang bagaimanakah keberhasilan variasi pengembangan Berdasarkan Model Latihan *Dribbling* Bervariasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Pagelaran”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi, maka penelitian diatas dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimanakah upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Pagelaran Kabupaten Prngsewu”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam peneltian ini adalah “Untuk membuat model latihan agar dapat berpengaruh dan bermanfaat .serta dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Pagelaran Kabupaten Pringsewu.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi atau pengetahuan tentang model latihan *dribbling* ekstrakurikuler futsal siswa SMP Negeri 1 Pagelaran. Penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan agar atlet atau siswa dapat meningkatkan kualitas *dribbling* dengan lebih baik.

2. Bagi Pelatih dan Guru Penjas

Hasilnyaapat dimanfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam penyempurnaan peningkatan prestasi serta variasi metode latihan dan pembelajaran futsal.

3. Bagi FFI (Federasi Futsal Indonesia)

Sebagai salah satu acuan dan pedoman dalam latihan futsal khususnya *dribbling* untuk perkembangan dan kemajuan futsal di Indonesia, khususnya tingkatan usiaremaja.

4. Bagi Program Studi Penjas

Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut terhadap pembinaan prestasi olahraga khususnya futsal dan sebagai salah satu bahan referensi menentukan program latihan khususnya Teknik dasar dribbling.

5. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran pendidikan jasmani yang akan datang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 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 *dribbling* bervariasi pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Pagelaran Kabupaten Pringsewu.

Dalam melakukan penelitian ada beberapa jenis bentuk penelitian yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendasar dan penelitian pengembangan. Dalam meningkatkan model latihan dasar *dribbling* ekstrakurikuler futsal 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 untuk 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 yang tujuannya untuk menyempurnakan produk yang akan kita hasilkan, apakah itu berupa bahan ajar, media atau produk- produk lainnya.

Dari beberapa penelitian tersebut, penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menguji keaktifan produk tersebut. Kemudian dapat didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan atau diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembbbangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk dan model. Menurut Darmadi (2011:24) “Penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti obsevasi sistematis terkontrol, mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta.

Penelitian menurut Djamal (2015:5) adalah“Kegiatan (penyelidikan) ilmiah yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan metode atau pendekatan tertentu dalam rangka memecahkan suatu masalah sehingga diperoleh kebenaran atau dalil atau bahkan sebuah teori baru”. Menurut Gunawan (2016:79) penelitian adalah “Proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna meningkatkan pemahaman kita pada suatu topik”.

Penelitian pada dasarnya adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk mencari jawaban dari pertanyaan yang ada atau untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah berdasarkan proses berfikir yang logis. Salah satu penelitian yang digunakan untuk mengembangkan penelitian yang sudah ada adalah penelitian pengembangan. Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan untuk menghasilkan rancangan produk baru, menguji keefektifan produk yang telah ada, serta mengembangkan dan menciptakan produk baru. Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang digunakan untuk menguji teori, akan tetapi apa yang dihasilkan dan diuji di lapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Pengembangan menurut Rusdiana, E. (2018) yaitu, “Suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan, dapat berupa proses, produk dan rancangan”. Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang didasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Proses pengembangan yang dilaksanakan, peneliti tetap melakukan observasi dari perancangan produk tersebut sampai pada saat uji coba produk tersebut di lapangan. Dengan demikian, penelitian pengembangan mencakup evaluasi, sumatif, dan konfirmatif. Penelitian dan pengembangan merupakan studi sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti.

Menurut Sukmadinata (2005:164) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah “Suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan”. Penelitian pengembangan menurut Maksu (2012:79) adalah “Suatu penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Istilah produk bisa berarti perangkat keras (*hardware*) atau perangkat lunak (*software*). Penelitian pengembangan umumnya bersifat siklus yang diawali dengan adanya kebutuhan, yang dapat diselesaikan dengan pengembangan produk, menghasilkan produk yang terpercaya dan dilakukan pengujian beberapa kali”.

Langkah-langkah untuk mengembangkan produk atau menyempurnakan produk yang sudah ada dapat dilakukan dengan menganalisa kebutuhan. Peneliti dapat mendesain konsep yang akan dikembangkan agar hasil penelitian dapat mencapai hasil yang diinginkan dan menyempurnakan hasil produk sebelumnya. Penelitian dan pengembangan didefinisikan sebagai metode penelitian yang dilakukan secara sengaja, sistematis, bertujuan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji efektif efisien produk dan bermakna penelitian pengembangan memang diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka, efektifitas, efisiensi, dan produktifitas.

2.2 Model

Model merupakan tingkat terluas dari praktik pendidikan dan berisikan orientasi filosofi latihan. Husdarta berpendapat model merupakan representasi dari suatu abstraksi realistis, 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, karena model 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 ketidaksesuaian 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).

1) Model Borg dan Gall

Borg dan Gall memaknai Penelitian dan Pengembangan sebagai proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan dengan mengikuti langkah-langkah siklus, prosedural, dan deskriptif. Penelitian dan Pengembangan meliputi kajian produk yang dikembangkan, pengembangan produk berdasarkan temuan tersebut melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar penggunaan produk, dan revisi produk berdasarkan hasil uji lapangan.

Langkah-langkah model pengembangan sebagai berikut: (a) *Research and information collecting* (Studi pendahuluan), (b) *Planning* (Perencanaan), (c) *Develop preliminary form of product* (Pengembangan rancangan produk awal), (d) *Preliminary field testing* (Uji lapangan awal), (e) *Main product revision* (Revisi produk awal), (f) *Main field testing* (Uji lapangan utama), (g) *Operational product revision* (Revisi produk kedua), (h) *Operational field testing* (Uji kelompok), (i) *Final product revision* (Revisi produk akhir), (j) *Dissemination and implementation* (Diseminasi dan implementasi).

2.3 Ekstrakurikuler

Pendidikan bukan hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi menjadi tanggung jawab keluarga dan masyarakat. Mengenai pendidikan di sekolah, proses penndidikanya tertuang dalam satuan pendidikan yang lebih dikenal dengan sebutan kurikulum. Kegiatan pendidikan yang didasarkan pada penjatahan waktu bagi masing-masing mata pelajaran sebagaimana tercantum dalam kurikulum sekolah lebih dikenal sebagai kurikuler. Sedangkan kegiatan yang diselenggarakan di sekolah atau luar sekolah agar lebih memperkaya dan

memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum disebut kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang selama ini diselenggarakan di sekolah merupakan salah satu media potensial untuk pembinaan karakter dan peningkatan mutu akademik peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan.

Ektrakurikuler menurut Subagiyo (2003:23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah untuk memperkaya dan memperluas wawasan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangkapencapaian tujuan pendidikan yang berupaya membentuk watak dan keperibadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa.

Menurut (Yeningsih 2016) dalam direktorat pendidikan kejuruan adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah:

- a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beberapa aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- b. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- c. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antar hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memenuhi lima kebutuhan dasar manusia, yaitu kebutuhan fisikk, intelek, emosional, social dan spiritual. Kegiatan ekstrakurikuler bermaksud untuk mengembangkan wawasan peserta didik dan memperluas penguasaan peserta didik terhadap pengetahuan, baik yang dipelajari dari jam wajib hingga pemahaman peserta didik terhadap materi

pelajaran yang diberikan sekolah menjadi lebih lengkap. Kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti latihan bola voli, latihan sepak bola, futsal, basket dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Untuk jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yang masih ada kaitanya dengan pelajaran antara lain olahraga prestasi, music, menari, dan sebagainya, biasanya sekolah memanfaatkan guru-guru bidang studi yang sudah ada, dimana pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan yang dimiliki tersebut diperoleh dari jenjang pendidikan formal. Untuk kegiatan seperti, pramuka, fotografi sekolah juga memanfaatkan guru yang ada. Jika Pembina dirasa masih kurang maka sekolah akan mencari petugas dari luar untuk melatih kegiatan tersebut.

Menurut Muhaimin (2008:75) prinsip-prinsip proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

1. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
2. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
3. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan penuh peserta didik secara penuh.
4. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
5. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
6. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

2.4 Latihan

Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan siswa, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan merupakan proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki proses perencanaan yang jelas agar tujuan yang ingin dicapai dapat tercapai secara maksimal dan sesuai seperti apa yang diinginkan.

Menurut Lumintuarso (2013:45) “Latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya” Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari jumlah beban latihan akan bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, terencana, sesuai jadwal, menurut pola dan system tertentu, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Penampilan terbaik ketika bertanding tentunya tidak diperoleh dengan mudah, diperlukan proses melalui berbagai macam proses latihan yang panjang.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai sarana dan prasarana kemudian peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan setiap cabang olahraga masing-masing. Artinya selama dalam proses berlatih seseorang harus selalu dibantu dengan menggunakan alat pendukung. Contohnya seorang pemain futsal agar menguasai teknik menggiring bola dengan baik, diperlukan berbagai macam alat bantu dalam proses latihannya seperti cones yang dipasang sebagai media

untuk membantu proses latihan. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan kondisi fisik dengan aktivitas fisik secara menyeluruh yang dilakukan secara berulang-ulang guna mencapai puncak prestasi yang diinginkan.

2.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Sukadiyanto (2011: 18-23) menambahkan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (readiness), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (warm up dan cool-down), prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), dan prinsip sistematis. Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

2.4.2 Prinsip Latihan Bervariasi

Terdapat beberapa bentuk metode latihan yang dapat digunakan sesuai dengan tujuan Latihan yang ingin dicapai. Metode Latihan bervariasi merupakan salah satu metode Latihan yang sering digunakan untuk mengatasi kebosanan dalam Latihan. Menurut Hidayatullah (2009:2) menjelaskan latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa materi latihan tidak oleh hanya terpusat pada satu atau dua jenis latihan, hal ini akan membuat siswa menjadi bosan. Oleh karena itu pelatih harus membuat perubahan latihan secara terus menerus agar tidak terjadi kebosanan berlatih. Seorang pelatih harus mampu menyikapi dan melihat semangat berlatih pada setiap anak didik yang dilatihnya. Menurut Irwandi (2012:32) menjelaskan “ definisi latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai suatu tujuan. Untuk

mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan”. Dari kutipan tersebut dijelaskan bahwa dalam penerapan metode latihan bervariasi digunakan beberapa bentuk latihan dengan maksud yang sama untuk mencapai satu tujuan latihan tersebut. Diharapkan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan dapat mengusir kebosanan dalam berlatih sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan cepat dan tepat.

2.5 Futsal

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata *futebol* (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan *Salon* atau *Sala* (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Menurut Saryono (2007:49) “Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya”.

Dan lebih dipertegas lagi menurut Tenang (2008:17) “Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik, *Slidding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan) dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal”. Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Saat itu, Juan Carlos Ceriani memperkenalkan pertandingan sepak bola lima lawan lima untuk satu kompetensi bagi remaja. Pertandingan itu dilakukan di lapangan basket. Pertandingan itu tidak menggunakan dinding pembatas, ada kesempatan bola keluar lapangan dilakukan di dalam ruangan maupun diluar. Keunikan futsal mendapat perhatian diseluruh Amerika Selatan, terutama Brasil.

Futsal masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Kompetisi futsal resmi tingkat di Indonesia mulai diadakan pada tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola futsal di Indonesia. Indonesia Futsal League (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh Indonesia, yaitu Elektronik Futsal PLN, Boangbola Futsal Club, Pelindo II Fc, My Futsal, SWAP, Masrtrans dan Dupian Fakfak. Dari segi lapangan yang sangat relatif kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit hampir tidak ada kesempatan untuk melakukan kesalahan.

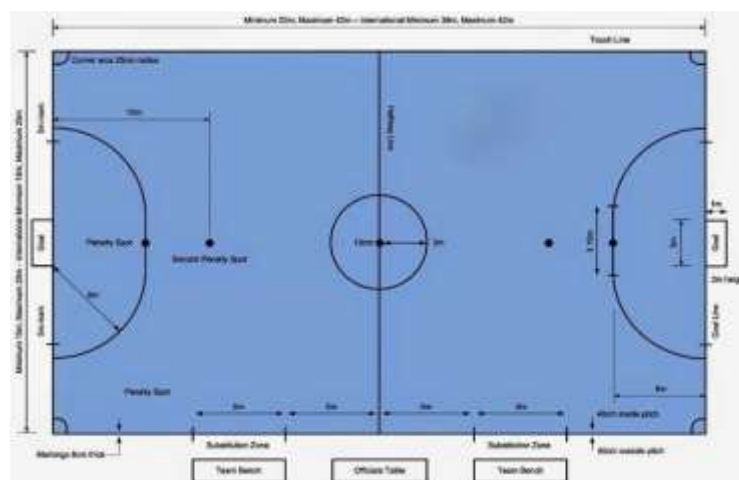
Futsal merupakan permainan yang sangat digemari pada zaman modern saat ini, baik dikalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga dikalangan orang tua. Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan strategi khusus, begitu pula dalam hal kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Lebih lanjut Lhaksana (2011:15) mengatakan “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kecepatan, kekuatan dan daya kelincahan dalam waktu yang relative lama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas tentang permainan futsal, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan futsal yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan berjumlah lima lawan lima untuk saling memasukan bola ke gawang lawan. Berbagai taktik dan tentunya penguasaan teknik dasar futsal serta kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan untuk mendukung pencapaian target yang optimal. sebuah tim dapat menciptakan peluang mencetak goal dengan penguasaan bola dan tusukan kedaerah pertahanan lawan dengan kemampuan *dribble* yang baik dilakukan dengan tujuan memecah konsentrasi lawan dengan menciptakan peluang sebanyak-banyaknya.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang penting untuk individu mengembangkan prestasinya atau sekedar ingin berolahraga seperti lapangan futsal, gawang serta perlengkapan lainnya yang sesuai dengan standar, disamping itu juga bias digunakan untuk kegiatan agar lebih efektif. Berikut ketentuan Sarana dan Prasarana olahraga futsa; berdasarkan PP 89 ayat 3 tahun 2007 (dalam Purnama, 2019): (a) Perlengkapan dan peralatan yang sesuai persyaratan teknis cabang olahraga. (b) Keselamatan yang sesuai dengan persyaratan keselamatan perlengkapan dan peralatan. (c) Kesehatan yang dinyatakan dengan dipenuhinya persyaratan kebersihan dan higienis. (d) Pemenuhan syarat produk yang ramah lingkungan.

1) Lapangan Futsal

Permainan futsal dilakukan dua babak yang masing-masing babak lama waktunya 20 menit, yang waktu pertandingannya adalah 2 x 20 menit, antara babak pertama dan kedua diadakan waktu istirahat yang lama waktunya adalah 4 menit. (Tenang, 2008:24). Untuk pertandingan resmi panjang lapangan antara 25-42 meter, dan lebar 15-25 meter.



Gambar 2.1. Lapangan Futsal

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

- a. Titik penalti digambarkan dengan radius 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama. Titik penalti kedua digambarkan dengan radius 10 meter dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan

jarak yang sama. Jarak antar tiang gawang adalah 3 meter, sementara jarak tiang atas dengan tanah atau dasar lantai adalah 2 meter. 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 (400-60 gram). (Tenang, 2008:31).

- b. Tanda Batas Lapangan Lapangan ditandai dengan garis yang melekat pada lapangan dan garis tersebut berfungsi sebagai pembatas lapangan. Semua garis memiliki lebar 8 meter. Lapangan dibagi menjadi dua yang terbelah oleh garis tengah lapangan, tanda tengah ditandai dengan titik yang berada di tengah-tengah garis tengah lapangan. Titik tengah dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 3 meter.
- c. Daerah Pinalti Seperempat lingkaran dengan radius 6 meter berada di tengah-tengah garis gawang. Seperempat lingkaran digambarkan dari garis gawang sampai bertemu garis bayangang yang berada di tengah pada sudut kanan garis gawang dari sisi luar posisi tiang gawang. Bagian dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan oleh garis dengan panjang 3,16 meter yang membentang sejajar dengan garis gawang. Titik pinalti pertama berjarak 6 meter dari gawang dan terletak di tengah-tengah tiang gawang, sedangkan titik pinalti kedua terletak 10 meter dengan posisi dan letak yang sama dengan titik pertama.
- d. Titik Tendangan Sudut Seperempat lingkaran dengan radius 25 cm di setiap sudut lapangan dan lebar garis, yaitu 8 cm.
- e. Daerah Pergantian Pemain Daerah pergantian berada tepat di depan bangku tim cadangan dan *official* berada. Daerah ini adalah tempat dimana pemain keluar masuk apabila terjadi pergantian pemain, pergantian pemain ditempatkan secara langsung di depan dari bangku cadangan dan memiliki panjang 5 meter dan ditandai pada setiap sisinya dengan sebuah garis yang memotong garis pembatas lapangan, lebar garis 8 cm, panjang garis 80 cm dimana 40 cm berada di dalam lapangan dan 40 cm berada di luar lapangan. Jarak antara masing-masing daerah pergantian pemain dengan garis tengah lapangan adalah 5 meter.

2) Bola Futsal

Menurut Lhaksana (2012: 11) mengatakan bahwa bola harus berbentuk bulat terbuat dari kulit atau bahan lainnya minimum diameter 62 cm, dan maximum 64 cm, berat bola pada saat pertandingan dimulai minimum 400 gram dan maximum 440 gram, tekanannya sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600- 900g/cm²). Bola tidak boleh memantul kurang dari 50 cm atau lebih dari 65 cm pada saat melambung ketika jatuh dari ketinggian 2 meter.



Gambar 2.2 Bola Futsal

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

3) Gawang

Menurut Aji (2016) “garis gawang harus ditempatkan pada bagian tengah” (hlm. 98). Gawang adalah salah satu alat perlengkapan futsal yang letaknya pada posisi kedua sisi lapangan (Mulyono, 2017, hlm. 55). Aturan *law of the games* futsal (2012) “posisi gawang wajib pada bagian tengah diantara masing-masing garis gawang”. Pada dasarnya futsal dan sepak bola memiliki kesamaan mengenai gawang, yakni memiliki dua tiang diantara tiang yang satu dan tiang lainnya, kemudian bentuknya horizontal yang terletak bagian atas diantara masing masing kedua tiang. Bentuk penopang pada tiang gawang hanya bolehkan berbentuk kotak dan lingkaran, dari kedua pilihan tersebut penopang yang berbentuk lingkaran lebih untuk dianjurkan, alasannya karena relatif lebih aman bila bola terbentur pada penopang akan menghasilkan pantulan bola yang akurat. Tinggi gawang permainan futsal masing-masing memiliki 2 meter dan 3 meter. Jaring gawang letaknya pada bagian belakang tiang pas diluar garis pembatas.

Ukuran bagian atas jaring gawang adalah 80 cm dan ukuran bagian bawah 100 cm, kemudian bahan tali gawang dianjurkan dengan tali nilon karena bahasnya agak kuat dan tahan lama sementara jarak dari lantai ke mistar gawang adalah 2 m.



Gambar 2.3. Gawang

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

2.5.1 Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan antara kedua cabang ini adalah permainan futsal yang dimainkan ditempat lebih kecil daripada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi sedikit perbedaan dalam melaksanakan permainan. Menurut Herman (2011:23) Teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melewati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan baik dan benar. Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai yaitu teknik *passing*, teknik *shooting*, teknik *control*, teknik *heading*, dan teknik *dribbling*.

1) Teknik *Passing*

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal daripada teknik lainnya, karena untuk latihan teknik dasar *passing* suatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Aji, 2016:88). Menurut Hermans (2011:31) *passing* adalah salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, *passing* adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain, namun kebanyakan yang terjadi saat ini ketika melakukan *passing* masih banyak yang tidak tepat melakukan *passing* ke arah sasaran akan mudah merebut.



Gambar 2.4. Teknik Mengoper Bola

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

2) Teknik *Shooting*

Keterampilan bermain futsal kemenangan tim bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan kedalam gawang lawan. Untuk bisa melakukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar *shooting*. Menurut Mulyono (2017:42) *shooting* memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* yang paling baik dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian punggung. sangat penting untuk kekuatan dan ketepatan.



Gambar 2.5 Teknik Menembak Bola

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

3) Teknik *Control*

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017:40).



Gambar 2.6 Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki

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

4) Teknik Dasar *Heading*

Teknik dasar menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan pada permainan sepak bola yaitu melakukan heading dengan menggunakan pada bagian yaitu kening. Sebagaimana dijelaskan Mulyono (2017:45) cara melakukan *heading* merupakan salah satu cara untuk mempertahankan bola dengan menggunakan bagian kepala. Pemain harus menjaga keseimbangan dan ketepatan untuk membaca arah bola sehingga bisa melakukan heading dengan baik, namun sangat jarang dijumpai untuk melakukan heading karena pada dasarnya gerakan futsal sangat cepat.



Gambar 2.7. Teknik Menyundul Bola

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

2.6 *Dribbling*

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar perannya dalam permainan futsal. Selama dalam permainan, sebagian besar pemainnya akan banyak melakukan *dribbling* atau meenggiring bola. Kemampuan dalam menggiring bola akan sangat menentukan terhadap penguasaan bola dalam suatu pertandingan, selain penguasaan menggiring bola memiliki tujuan untuk menciptakan peluang dengan melakukan tusukan-tusukan ke daerah pertahanan lawan. Sehingga akan semakin besar pula kemungkinan dapat memenangkan pertandingan. Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain futsal yang memiliki unsur seni dan daya tarik

tersendiri, jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Pada prinsipnya menggiring bola merupakan menggulirkan bola ke depan secara terus menerus diatas lapangan. Menurut Scheuneman (2012:30) menggiring bola adalah “Gerakan kontrol bola dengan rapat menggunakan kedua kaki serta terus mengubah lintasan arah bola”.

Dribbling menurut Chapman, dkk (2012:108) adalah: “*Manny times a player has possession of the ball but does not have the immediate option of a shot on goal or a pass to a teammate. In order to maintain possession of the ball, a player must be able to move with the ball until a shooting or passing opportunity appears. This is called dribbling*”. Seorang pemain yang memiliki kemampuan dalam melindungi bola, tetapi mereka tidak memiliki pilihan untuk menendang langsung kegawang atau mengumpan kepada teman satu tim untuk mempertahankan penguasaan bola pemain harus mampu bergerak dengan bola hingga langsung menendang bola kegawang atau hingga kesempatan untuk mengumpan muncul. Ini yang disebut dengan *dribbling*.

Bola pada permainan futsal merupakan komoditi yang sangat berharga, karena dalam setiap pertandingan hanya diperbolehkan terdapat satu bola yang harus dibagikan dimainkan oleh 10 orang yang berbeda di dalam lapangan, dengan demikian jika ada salah seorang yang menguasai bola, maka lawan akan mencoba dengan keras untuk dapat mengambil atau merebutnya. Tim dapat dikatakan berhasil dalam mempertahankan serangan tergantung kepada kemampuan setiap tim dalam mempertahankan penguasaan bolanya. *Dribbling* digunakan pada saat mengalahkan lawan yang mencoba untuk merebut bola yang berada dalam kekuasaan, *dribbling* juga digunakan untuk melewati lawan pada saat melakukan serangan khususnya di area pertahanan lawan.

Kegunaan Menggiring Bola (*Dribbling*) Menggiring bola atau *dribbling* bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan. Seorang

pemain yang terampil menggiring bola dapat mendukung dan membuka ruang untuk teman satu tim. Kegunaan dan tipe *dribbling* menurut Lennox (2006:2) adalah: “*Dribbling can be categorized into three types: dribbling to beat an opponent, dribbling to maintain possession, and speed dribbling (running with the ball to elude a defender or to attack a space)*”). Dapat disimpulkan bahwa menggiring bola memiliki tiga kategori yaitu: menggiring bola untuk mengalahkan lawan, menggiring bola untuk melindungi, dan menggiring bola dengan kecepatan. Menjaga agar penguasaan bola yang dilakukan tetap baik, seorang pemain harus mampu menggiring bola ke pinggir lapangan yang bisa disebut dengan menggiring bola jauh dari jangkauan pemain bertahan lawan yang bertujuan untuk memberi ruang pada seorang pemain saat *dribbling* dengan sedikit tekanan dari pemain bertahan.

Menggiring bola untuk menekan pertahanan artinya menyerang pemain bertahan secara langsung dengan menggunakan kemampuan menggiring bola sebagai cara yang digunakan untuk masuk menuju ke dalam daerah pertahanan lawan. Pemain futsal harus dapat menyerang atau masuk langsung menuju ke ruang terbuka yang berada dibelakang barisan pertahanan lawan dengan cara membawa atau menggiring bola langsung kearah gawang lawan, yang perlu ditekankan adalah daya ledak atau mempercepat *dribbling* ke ruang terbuka dibelakang pertahanan lawan guna merusak keseimbangan pemain bertahan lawan sehingga peluang terciptanya gol akan semakin besar.

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 cengan keseimbangan yang baik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pelaksanaan menggiring bola dapat dilakukakn 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)

2.6.1 Macam-Macam Cara Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Luxbacher (2012) “Dalam menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, dan telapak kaki)”. Menggiring bola adalah seni dari permainan futsal. Karena menggiring bola memiliki keindahan tersendiri dalam permainan futsal. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan atau kiri, dalam menggiring bola dapat dilakukan dengan satu kaki atau kombinasi antara kaki kanan dan kaki kiri. Setiap bagian kaki dapat digunakan untuk menggiring bola kecuali tumit.

Oleh karena itu, untuk meniadakan keterampilan menggiring bola, seorang pemain futsal harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk menggiring bola. Pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga bagian kaki yaitu, (1) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar, (3) menggiring bola menggunakan kura-kura kaki, (4) menggiring bola menggunakan telapak kaki.

- 1) Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam *Dribbling*
menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.
- 2) Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Luar
Dribbling memungkinkan seorang pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah dan mengoper bola.

3) Menggiring Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki

Punggung kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan control. Kesalahan yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung jari kaki, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari punggung kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok.

4) Menggiring Bola Dengan Menggunakan Telapak Kaki

Telapak kaki, yaitu dimana juga bagian yang digunakan untuk pemain futsal dalam melakukan dribbling, menggunakan telapak kaki adalah salah satu cara terbaik dalam melakukan *dribbling* bola dalam permainan futsal. Seperti yang kita tahu sepatu yang digunakan dalam permainan futsal berbeda dari sepatu yang digunakan pada permainan sepak bola, sepatu yang digunakan pada permainan futsal dibagian telapaknya memiliki bagian yang rata sehingga lebih mudah pemain futsal dalam melakukan *dribbling* untuk melewati lawan.

2.7 Analisa Gerak Permainan Futsal

Jika kita perhatikan gerakan-gerakan pada permainan futsal, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak. Jika dilihat dari gerak dan keterampilan dasar terdapat tiga keterampilan diantaranya: Lokomotor dan Manipulatif.

- 1) Lokomotor, Pada permainan futsal ada gerakan berpindah tempat seperti lari kesegala arah, meloncat, atau melompat, gerakan tersebut termasuk kedalam gerakan lokomotor.
- 2) Manipulatif, dalam futsal yang termasuk gerakan-gerakan manipulatif adalah gerakan menendang, menggiring, menyundul, lemparan, kedalam. (Soekatamsi, 1985:34).

Apabila kita amati, cabang olahraga futsal memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka. Kompleksitas keterampilan futsal meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar dan menangkap bola. Belum lagi kalau kita analisis dari tiap-tiap keterampilan itu sendiri, seperti menggiring bola. Berdasarkan bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola ada karakteristik tersendiri jika dilihat dari tujuannya. Salah satu tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan umpan pada teman dengan tepat, untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk memberikan operan kepada teman, melihat kompleksitas skill dan keterampilan terbuka dari cabang olahraga sepak bola, maka untuk dapat diajarkan di sekolah-sekolah perlu diadakan pengembangan dan modifikasi pembelajarannya.

Untuk itu perlu dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor-faktor ukuran lapangan, jumlah/ukuran/kualitas peralatan yang digunakan, jenis keterampilan yang diterapkan, aturan permainan, jumlah pemain, tujuan permainan dan lain-lain. Dalam mengembangkan modifikasi ini, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan. Seperti aspek psikomotor, yang meliputi kebugaran jasmani, dan keterampilan.

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat dikembangkan melalui olahraga futsal seperti kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kemampuan (*agility*), daya tahan (*endurance*) dan lainnya. Aspek *skill*, futsal tergolong pada olahraga yang memiliki keterampilan terbuka. Artinya kita dituntut memanipulasi objek lingkungan dalam situasi yang berubah-ubah dari tekanan lawan, ruang dan waktu yang terbatas. Dari pengalaman mengatasi tekanan dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki, maka kemampuan akan meningkatkan untuk menentukan sikap dan gerak dalam kurun waktu yang singkat didalam kehidupan sehari-hari. (Sucipto dkk, 1999:7).

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan, dari gerak-gerakan bermain futsal terdapat pola gerak yang bersifat dominan. Pola gerak dominan seperti lari keberbagai arah, meloncat atau melompat pada saat menyundul bola, merampas bola, menangkap bola, menendang, dan menggiring merupakan gerak-gerak dominan dalam permainan futsal. Akan tetapi ada kalanya cabang-cabang olahraga yang memiliki pola gerak dominan hampir sama. Penguasaan pola gerak dominan merupakan syarat mutlak guna terbentuknya keterampilan khas dalam suatu cabang olahraga, termasuk cabang futsal.

2.8 Kerangka Berpikir

Perkembangan futsal pada saat ini menjadikan kita sebagai pelatih, atlet, menjadi lebih terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan futsal itu sendiri. Dalam hal ini peneliti menganalisis sebagai metode variasi *dribbling* futsal sebagai acuan untuk mengembangkan berbagai latihan khususnya *dribbling* futsal. Variasi latihan ini akan dianalisis dan divalidasi oleh pakar futsal dan digunakan sebagai model latihan *dribbling* futsal. Selain itu dari segi efektif dan efesiensinya model latihan ini menjadi suatu latihan pengembangan variasi latihan futsal yang baru. Model latihan ini menjadi salah satu sumbangsih peneliti terhadap perkembangan futsal pada saat ini.

2.9 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban-jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiono, 2013:64) Mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu dalam variasi model latihan *dribbling* dapat meningkatkan kepercayaan siswa dan kemampuan *dribbling* futsal di sekolah.

III METODE PENELITIAN

3.1 Tujuan Penelitian

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

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pagelaran, Jl. Raya Patoman, Kec. Pagelaran, Kabupaten Pringsewu, Lampung 35375.

2. Waktu Pelaksanaan

Penelitian dilakukan pada bulan April 2025.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 106) “Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi merupakan sumber data yang sangat penting karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Pagelaran Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 20 siswa.

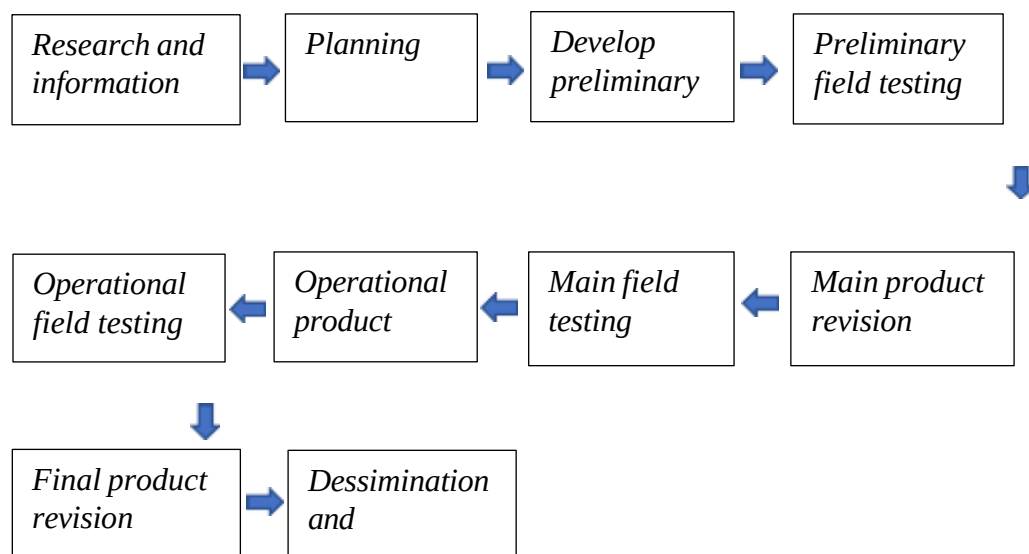
3.3.2 Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 108) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Pagelaran Kabupaten Pringsewu berjumlah 20 siswa. Semua populasi menjadi sampel dalam penelitian ini, sehingga peneliti mengambil sampel dengan teknik total sampling. Berdasarkan pendapat tersebut karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh anggota dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi yang diikuti oleh 20 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Pagelaran Kabupaten Pringsewu.

3.4 Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model latihan *dribbling* menggunakan model penelitian dan pengembangan (*research dan development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (a) *research and information collecting* (b) *planning* (c) *development of the preliminary form of product* (d) *preliminary field testing* (e) *main product revision* (f) *main field test* (g) *operational product revision* (h) *operational field testing* (i) *final product* (j) *dissemination and implementation*.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan *dribbling* pada permainan futsal dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan chart mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian yang diadopsi dari Borg dan Gall:



Gambar 3.1. Chart Langkah-Langkah Pengembangan Adaptasi

Sumber dari Borg, dan Gall. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman.

Berdasarkan chart tersebut dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan).
- 2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, uji ahli, ujicoba skala kecil).
- 3) Mengembangkan jenis/ bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul dan perangkat evaluasi).
- 4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal dengan menggunakan 10 subjek.
- 5) saran-saran dari ahli berdasarkan hasil uji coba lapangan tahap awal.
- 6) Melakukan uji lapangan utama dengan 20 subjek.
- 7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran ahli dari hasil uji coba lapangan utama.
- 8) Melakukan uji produk utama.
- 9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
- 10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerja sama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model

Proses selanjutnya adalah menentukan langkah-langkah tahapan penelitian yang akan dilakukan. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang dikembangkan Borg and Gall meliputi:

- 1) Pertama adalah menentukan masalah yang menjadi dasar pengembangan model.
- 2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran dalam pembuatan konsep.
- 3) Pembuatan model (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah modellatihan *dribbling* permainan futsal.
- 4) Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan.
- 5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain).
- 6) Uji coba produk, dilakukan dengan mempraktekan model latihan *dribbling* padapermainan futsal pada ekstrakurikuler futsal yang ada di sekolah.
- 7) Revisi hasil uji coba produk
- 8) Uji coba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar.
- 9) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna.
- 10) Model dapat diproduksi.

3.6 Penelitian Pendahuluan

1 Penelitian Pendahuluan

dilakukan dengan studi literature, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai pada latihan *dribbling* permainan futsal dan deskripsi serta temuan di lapangan. Hasil ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak. Peneliti juga akan melakukan penjajakan dengan subjek penelitian dan

tempat penelitian dan pengembangan untuk memperoleh hasil dilapangan. Hasil tersebut akan dianalisis sehingga memperoleh kesimpulan data yang sudah terkumpul. Temuan penting yang hendak dideskripsikan dan dianalisis adalah bagaimanakah model (factual) latihan *dribbling* permainan futsal yang saat ini dilaksanakan, serta apakah kelemahan dan kelebihan berdasarkan model konseptual (karakteristik dan kriteria) latihan *dribbling* futsal dalam penelitian dan pengembangan ini.

2. Perencanaan Pengembangan Model

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model dalam latihan *dribbling* pada permainan futsal yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan *dribbling* pada permainan sepak bola sehingga dapat memperoleh hasil latihan yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan.

Pengembangan model latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefesienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang peneliti kembangkan, peneliti harus konsultasi tentang produk pada ahli futsal, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa agar dapat menghasilkan produk yang sempurna. Model *dribbling* ini menekankan pada model yang lebih mudah, menarik, menyenangkan dan tidak membosankan sehingga dapat membantu dalam mempelajari *dribbling* pada permainan futsal dengan mudah.

3. Validasi, Evaluasi Dan Revisi Model

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan *dribbling* futsal adalah:

a. Telaah pakar (*expert judgment*)

Telaah pakar dalam latihan *dribbling* futsal berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau

disempurnakan, hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun dari teknik pragaan langsung di lapangan saat perancangan model latihan *dribbling* futsal ini. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian *R and D* ini adalah 3 pakar yaitu pakar futsal, pakar pembelajaran, dan pakar bahasa. Hasil dari evaluasi dari pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model latihan *dribbling* pada permainan futsal sebelum dilakukan ujicoba kepada kelompok kecil.

b. Uji coba kepada kelompok kecil (*small group try-out*)

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subjek 10 siswa SMP Negeri 1 Pagelaran, sebelum uji coba kelompok kecil siswa diberikan test awal tentang kemampuan *dribbling* bola yang dimiliki, siswa melakukan Latihan *dribbling* pada permainan futsal dengan model Latihan yang telah dikembangkan.

c. Revisi

Setelah melakukan uji coba kelompok kecil, hasilnya dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki model Latihan *dribbling* futsal untuk pemula usia sekolah menengah atas sebelum di ujicobakan lapangan. Hasil yang dilakukan para siswa kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari pakar sebelumnya.

d. Uji coba lapangan (*field try-out*)

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar, dalam kegiatan lanjutan penelitian riset dan pengembangan model latihan *dribbling* futsal adalah ujicoba lapangan. Ujicoba lapangan dilakukan setelah model latihan direvisi dari hasil uji coba sebelumnya. Uji coba lapangan dilakukan pada siswa SMP Negeri 1 Pagelaran sebanyak 20 siswa. Siswa yang melakukan uji coba lapangan terdiri dari siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

e. Revisi

Hasil kesimpulan yang diperoleh dari ujicoba lapangan merupakan landasan terakhir dari perbaikan dan penyempurnaan produk baru model latihan *dribbling* futsal. Hasil respon dari siswa setelah melakukan latihan secara langsung diberikan sebagai masukan evaluasi perbaikan model. Evaluasi pada tahapan ini merupakan evaluasi akhir dari model latihan *dribbling* permainan futsal ini. Setelah perbaikan berdasarkan masukan ahli berdasarkan dari uji coba lapangan, maka produk model latihan *dribbling* futsal ini dianggap layak untuk disebar atau digunakan.

4. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 orang ahli terhadap model yang akan dikembangkan. Penilaian tersebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Cara yang digunakan untuk pengambilan skor adalah sebagai berikut:

a. Ahli Futsal

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli futsal untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

(Purwanto, 2011: 207)

b. Ahli Pembelajaran

Terdapat 10 instrument penilaian yang diberikan kepada ahli pembelajaran untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

(Purwanto, 2011: 207)

c. Ahli Bahasa

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli Bahasa untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

(Purwanto, 2011: 207)

d. Ahli Media

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli media untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dan skor 1. Cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

(Purwanto, 2011: 207)

Tabel 3.1. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli

Persentase	Keterangan	Makna
81%-100%	Sangat Valid	Layak Digunakan
61%-80%	Valid	Layak Digunakan
41%-60%	Cukup Valid	Diperbaiki
21%-40%	Kurang Valid	Diperbaiki
0%-20%	Tidak Valid	Diperbaiki

Sumber : Riduwan (2012:15)

3.7 Instrument Penilaian Tes

Menurut Ali & Ahmad (2018) menekankan bahwa dalam penilaian *dribbling* futsal, aspek kontrol bola, kecepatan menggiring, perubahan arah, dan variasi teknik penguasaan bola. Instrument dalam penelitian ini menggunakan assasment penilaian keterampilan *dribbling* futsal berupa rubrik penilaian dan disesuaikan dengan norma penilaian. Penilaian ini digunakan untuk mendeskripsikan dan melihat seberapa besar hasil dari model latihan yang digunakan pada keterampilan gerak *dribbling* pada permainan futsal.

Tabel 3.2 Rubik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Indikator penilaian	Skor 1 kurang	Skor 2 cukup	Skor 3 baik	Skor 4 sangat baik
1	Kontrol bola	Mengontrol bola dengan baik saat bergerak				
2	Kecepatan Dribbling	Kecepatan membawa bola saat menggiring				
3	Perubahan Arah	Kemampuan melakukan perubahan arah saat dribbling				
4	Penggunaan bagian kaki	Penggunaan bagian dalam, luar, dan punggung kaki				
5	Konsistensi	Kemampuan menjaga bola				

(Ali dan Ahmad 2018)

Tabel 3.3 Norma Penilaian

Rentang nilai rata rata	Keterangan
3.5- 40	Sangat Baik
2.5- <3.5	Baik
1.5-<2.5	Cukup
>1.5	Kurang

3.8. Teknis Analisis Data Non Tes

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 :

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

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 3.4 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

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

3.9 Implementasi Model

Implementasi produk hasil penelitian riset dan pengembangan model berupa model latihan *dribbling* futsal untuk dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan *dribbling* tersebut diketahui. Dalam beberapa periode tertentu latihan *dribbling* futsal dapat digunakan dan diimplementasikan di sekolah menengah pertama. Pengembangan model latihan *dribbling* futsal dapat dianalisis kembali dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari adalah :

1. Berdasarkan dari hasil penilaian yang diberikan oleh ahli futsal, pembelajaran, bahasa dan media dengan kuisisioner dapat disimpulkan bahwa model latihan ini dinyatakan **valid** dan **layak untuk digunakan** dalam menunjang proses latihan futsal khususnya tingkat SMP.
2. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu berupa produk buku pembelajaran dengan judul “ Buku Pedoman Model Pembelajaran Latihan *Dribbling* Futsal”, yang mana didalam buku ini terdapat model latihan yang dikembangkan berdasarkan aspek fisik yang mempengaruhi kemampuan teknik *dribbling* dalam futsal yang dikemas dan disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP dengan gambar serta penjelasan yang mudah untuk dipahami.
3. Dari hasil uji coba model latihan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribbling* terbukti **valid dan efektif** guna meningkatkan keterampilan *dribbling* pada permainan futsal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *dribbling* ekstrakurikuler futsal ini, 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 pembelajaran latihan *dribbling* pada futsal yang dapat digunakan sebagai alternatif variasi latihan atau pembelajaran *dribbling* oleh pelatih atau pengajar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana yang ada.

2. Saran Deseminasi

Sebelum disebarluaskan sebaiknya model pembelajaran latihan *dribbling* futsal ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model pembelajaran yang telah dikembangkan.

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 pembelajaran latihan *dribbling* dalam futsal ini dapat disebarluaskan ke seluruh guru-guru pendidikan jasmani di Indonesia dan pelatih futsal.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model pembelajaran latihan *dribbling* permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi revisi). Rineka Cipta. Jakarta.
- Arrahman, A. (2020). Model Latihan Teknik Dasar Dribbling Futsal (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olympia*, 2(2), 27–33. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1212>
- Borg Walter R., and Gall M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Chapman, Stacey. Derse, Edward & Hansen, Jacqueline. 2012. *Soccer Coaching Manual*. Los Angeles: LA84 Foundations
- Darmadi, H. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Djamal, M. (2015). *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program. 6, 146–155.
- Gunawan. 2016, *Metode Penelitian Kualitatif “Teori dan Praktik”*, Jakarta Bumi Aksara
- Herman, Vic. 2011. *Futsal. Technique, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer & Mayer Sport
- Hidayatullah Fajar. 2009. Pengembangan Variasi Latihan *Shooting* Dari Daerah Medium Range Pada tim Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal STKIP PGRI*.
- Irwandi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Lennox, Jim. Rayfield, Janet. Steffen, Bill. 2006. *Soccer Skill & Drill*. United States: Human Kinetics.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta. Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Lumintuarso, R. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola dan Futsal “Edisi Kedua”*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa.

- Muhaimin.2008. Pengembangan Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan
- Mulyono, M. A. (2014). Buku pintar panduan futsal. Jakarta: Laskar Aksara
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. BukuPintar Panduan Futsal. Jakarta Timur: Anugrah
- Rusdiana, E. (2018). Pengembangan bahan ajar berbasis ensiklopedia ilmu pengetahuansosial materi kenampakan alam kelas IV MI Maarif At-Taqwa Kalanganyar Lamongan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Saryono. (2008). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Scheunemann, T. 2012. Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia. Jakarta: PSSI
- Soenyoto, T. (2018). The Effect of Exercise and Agility on Speed Dribbling Football Extracurricular MTs Al-Uswah Semarang. 7(1), 95–99.
- Subagiyo. 2003. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Jakarta:Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2013. Model Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Sukatamsi. 1985. Teknik Dasar Bermain Sepakbola dan Futsal. Surakarta: Tiga Serangkai
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2016. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tauba, R. F., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Barat, S., & Tawar, A. (2021).
- Tenang. 2008. Mahir Bermain Futsal. Bandung: Dar Mizan
- Yeniningsih, T. K., & Nurhayati, N. (2016). Kegiatan Ekstrakurikuler Tari Ranup Lampuan di SMP Islam YPUI Banda Aceh. Serambi Ta