

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI *PASSING*
MOVE UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
PASSING FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 16
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
Muhammad Ferdy Kurniawan**



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

2025

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI *PASSING* MOVE UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

Oleh

MUHAMMAD FERDY KURNIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan variasi *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler futsa SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *research based development* dengan model Borg & Gall. Sampel penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung berjumlah 20. Uji efektivitas produk didapatkan berdasarkan validasi ahli yaitu ahli materi 88,57%, ahli media 85,71%, ahli bahasa 68,57, dan ahli pembelajaran 70%. Dengan rata-rata keseluruhan 79,21%. Sehingga model latihan variasi *passing move* dinyatakan **valid dan layak digunakan**. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebuah buku panduan belajar yang dirancang khusus dan disesuaikan dengan karakteristik siswa, lengkap dengan ilustrasi serta penjelasan yang mudah dimengerti.

Kata kunci: pengembangan, *passing move*, futsal

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF A TRAINING MODEL FOR VARIATIONS OF PASSING MOVES TO IMPROVE FUTSAL PASSING SKILLS IN EXTRACURRICULAR FUTSAL SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

By

MUHAMMAD FERDY KURNIAWAN

This study aims to develop a passing move variation training model to improve futsal passing skills in extracurricular futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung. The research method used in this research is research-based development with the Borg & Gall model. The research sample was students who participated in the futsal extracurricular of SMP Negeri 16 Bandar Lampung totaling 20. The product effectiveness test was obtained based on expert validation, namely material experts 88.57%, media experts 85.71%, linguists 68.57, and learning experts 70%. With an overall average of 79.21%. So that the passing move variation training model is declared valid and feasible to use. The results obtained from this study are a study guide book specifically designed and tailored to the characteristics of students, complete with illustrations and explanations that are easy to understand.

Keywords: *development, passing move, futsal*

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI *PASSING*
MOVE UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
PASSING FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP NEGERI 16
BANDAR LAMPUNG**

**Oleh
MUHAMMAD FERDY KURNIAWAN**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



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

Judul Skripsi

: *Pengembangan Model Latihan Variasi Passing Move Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung*

Nama

: *Muhammad Ferdy Kurniawan*

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051053

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

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

NIP 19700525 200501 1 002

Muhammad Fajril Rifalde, M.Pd., AIFO-P

NIP 19990620 202406 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

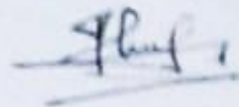
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si

NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Pd., AIFO



Sekretaris : Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P



Penguji : Joan Siswoyo, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 03 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Ferdy Kurniawan
NPM : 2113051053
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan Variasi *Passing Move* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung”** 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, 26 Juni 2025
Yang membuat Pernyataan



Muhammad Ferdy Kurniawan
NPM 2113051053

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Ferdy Kurniawan, dilahirkan di Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 8 Mei 2003, sebagai anak dari pasangan suami istri, Bapak Hengki Irawan dan Ibu Siti Fatimah. Penulis sekarang bertempat tinggal di Jalan KH Masmansyur No 37 Rawa Laut Kecamatan Enggal Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung.

Riwayat pendidikan di SD Negeri 1 Rawa Laut, selesai pada tahun 2015, SMP Negeri 1 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2018 dan SMA Negeri 1 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Pada tahun 2024, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Beringin Kencana, kecamatan Candipuro, kabupaten Lampung Selatan dan melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Beringi Kencana, Lampung Selatan.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat

MOTTO

” Selalu Semangat dan tidak menyerah dalam menghadapi masalah, karena setiap masalah ada jalan keluarnya ”

(Muhammad Ferdy Kurniawan)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bissmillahirohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengembangan Model Latihan Variasi *Passing Move* Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini
7. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan perbaikan dan pngarahan kepada penulis.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

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. Amin.

Bandar Lampung, 26 Juni 2025
Penulis

Muhammad Ferdy Kurniawan
NPM 2113051053

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
 II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengembangan Model.....	10
2.2 Futsal.....	16
2.3 Sejarah Futsal	18
2.4 Peraturan Futsal	19
2.5 Teknik Dalam Permainan Futsal	22
2.6 Latihan.....	30
2.7 Model	34
2.8 Model Latihan yang Dikembangkan.....	35
2.9 Ekstrakurikuler	40
2.10 <i>Passing Move</i>	41
2.11 Penelitian yang Relevan	43
2.12 Kerangka Berfikir	44
 III. METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	46
3.2 Prosedur Pengembangan	46
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	51
3.4 Desain Uji Coba Produk.....	51
3.5 Instrumen Tes <i>Passing</i> dalam Futsal	53
3.6 Langkah-Langkah Pengembangan Instrumen	55
3.7 Teknik Analisis Data.....	55

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	57
4.1.1	Data Penelitian Validasi Ahli.....	57
4.1.2	Hasil Uji Coba Produk.....	63
4.2	Pembahasan.....	66

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	69
5.2	Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	73
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penilaian Acuan Norma (PAN) Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Futsal	49
3.2 Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji Coba	50
4.1 Validasi Ahli	52
4.2 Data Hasil Penelitian Ahli Materi	52
4.3 Data Hasil Penelitian Ahli Media	53
4.4 Data Hasil Penelitian Ahli Bahasa	55
4.5 Data Hasil Penelitian Ahli Pembelajaran	56
4.6 Rekapitulasi Validasi Ahli	57
4.7 Deskripsi Penelitian Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	58
4.8 Deskripsi Penelitian Hasil Uji Coba Kelompok Besar	59
4.9 Kategorisasi Hasil Penelitian	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Model <i>ADDIE</i>	11
2.2 Skema Pengembangan Borg & Gall	13
2.3 Tahap Pengembangan 4D	14
2.4 Lapangan Futsal	20
2.5 Bola Futsal	20
2.6 Gawang Futsal	22
2.7 Mengumpan (<i>Passing</i>)	23
2.8 Mengontrol Bola (<i>Controlling</i>)	25
2.9 Menggiring Bola	27
2.10 Menembak Bola	28
2.11 Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	30
2.12 Model Latihan <i>Passing Move</i> 1	36
2.13 Model Latihan <i>Passing Move</i> 2	37
2.14 Model Latihan <i>Passing Move</i> 3	38
2.15 Model Latihan <i>Passing Move</i> 4	39
2.16 Kerangka Berfikir	45
3.1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i>	47
4.1 Histogram Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post</i>	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	70
2. Surat Balasan Penelitian	71
3. Validasi Ahli Materi.....	72
4. Validasi Ahli Media	73
5. Validasi Ahli Bahasa	74
6. Validasi Ahli Pembelajaran	75
7. Uji Coba Skala Kecil.....	76
8. Uji Coba Skala Besar	77
9. Angket Validasi Ahli Materi.....	78
10. Angket Validasi Ahli Media	80
11. Angket Validasi Ahli Bahasa.....	82
12. Angket Validasi Ahli Pembelajaran.....	84
13. Foto Validasi Ahli Materi.....	86
14. Foto Validasi Ahli Media	87
15. Foto Validasi Ahli Bahasa	88
16. Foto Validasi Ahli Pembelajaran	89
17. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	90
18. Sampul Buku.....	101

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat. Terdapat banyak pilihan olahraga yang dapat dilakukan untuk mencapai gaya hidup sehat. Di Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer. Futsal adalah olahraga yang terus berkembang dan perlahan mulai menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia. Secara teknis, futsal memiliki kesamaan dengan sepakbola, terutama dalam hal dasar permainan. Kedua olahraga ini dimainkan dengan menggunakan kaki. Namun, terdapat beberapa perbedaan dalam futsal, seperti ukuran lapangan, jumlah pemain, berat bola, serta aturan permainan, termasuk durasi pertandingan.

Seperti olahraga pada umumnya, futsal juga memiliki teknik dasar yang sangat penting. Teknik dasar ini berperan besar dalam menunjang kinerja atlet atau pemain. Ada lima teknik dasar dalam futsal, yaitu *passing*, *controlling*, *dribbling*, distribusi (*goalkeeping*), dan *shooting*. Salah satu teknik dasar yang sangat krusial adalah *passing*. *Passing* memiliki peran yang sangat penting dalam membangun serangan dan menciptakan peluang. Dengan demikian, meskipun teknik lainnya seperti *shooting*, *dribbling*, dan kontrol juga penting, *passing* memegang peranan yang sangat vital dalam menciptakan kesempatan dan mendukung strategi tim secara keseluruhan.

Menjadi pemain futsal yang unggul bukanlah hal yang mudah. Dibutuhkan usaha yang keras dan berkesinambungan, yakni melalui latihan yang rutin. Setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran yang jelas. Tujuan dan sasaran tersebut harus disesuaikan dengan perkembangan usia atlet. Oleh karena itu,

hal yang paling penting bagi seorang pelatih adalah menyusun program latihan yang sesuai dengan kelompok usia pemain atau atlet. Akan sangat merugikan jika program latihan yang diperuntukkan bagi atlet dewasa diterapkan pada atlet usia dini. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang kelompok usia atlet sangatlah penting bagi seorang pelatih. Selain itu, pemahaman dasar mengenai atlet itu sendiri juga harus dimiliki oleh para pelatih.

Seiring dengan perkembangan zaman, para pelatih dalam berbagai cabang olahraga dituntut untuk terus berkembang dan berinovasi. Pelatih futsal harus kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan terutama *passing* karena futsal merupakan olahraga dengan tempo yang cepat dan dinamika permainan yang tinggi. Teknik *passing* yang efektif sangat krusial dalam membangun serangan, mengalirkan bola, serta mengatasi tekanan dari lawan. Oleh karena itu, pelatih perlu merancang latihan yang tidak hanya fokus pada penguasaan dasar *passing*, tetapi juga memperkenalkan variasi teknik dan situasi permainan yang berbeda, agar pemain dapat beradaptasi dengan cepat dalam berbagai kondisi. Kreativitas dan inovasi dalam latihan juga penting untuk menjaga agar sesi latihan tetap menarik dan menantang, sehingga pemain tetap termotivasi dan berkembang. Selain itu, dengan pendekatan yang kreatif, pelatih dapat mengoptimalkan pemanfaatan teknologi dan metode latihan terbaru, yang akan meningkatkan kualitas permainan tim secara keseluruhan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada Pasal 74 Ayat 1 disebutkan bahwa pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat harus melakukan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi secara berkelanjutan untuk memajukan keolahragaan nasional.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, salah satunya di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, Lampung pada kegiatan ekstrakurikuler futsal. Coach menjelaskan bahwa model latihan *passing* yang diterapkan dimulai dengan latihan dasar, yakni bola diam, untuk memastikan teknik yang benar. Selanjutnya, latihan dilanjutkan dengan *passing* bola yang sedang bergerak (*move*). Masalah yang sering muncul adalah kurangnya variasi

dalam latihan *passing move*, yang mengakibatkan pemain tidak cukup terlatih untuk menghadapi situasi permainan yang nyata. Banyak latihan yang diterapkan masih bersifat monoton dan tidak mengintegrasikan gerakan pemain yang dinamis. Terutama pada usia di atas 14 tahun. Pada tahap usia ini, seharusnya latihan sudah memasuki tahap latihan khusus dan peningkatan keterampilan.

Selain itu, pelatih yang kurang memahami pentingnya penerapan *passing move* dalam konteks situasi permainan yang lebih realistis, seperti menghadapi tekanan lawan atau dalam situasi serangan balik. Hal ini membuat pemain kesulitan untuk menerapkan teknik tersebut pada pertandingan sesungguhnya. Masalah lainnya adalah kurangnya pemahaman tentang penerapan teknik yang tepat dalam latihan *passing move*, baik dari segi penguasaan bola, timing, maupun koordinasi dengan pemain lainnya. Sehingga, banyak pemain yang merasa kesulitan untuk mengembangkan kemampuan *passing move* mereka secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya perbaikan terhadap model latihan *passing move* dalam futsal agar pemain dapat lebih siap dan efektif dalam menghadapi pertandingan dengan situasi yang lebih kompleks dan penuh tantangan. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan variasi *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung saat melakukan teknik dasar *passing* futsal.
2. Masih terbatasnya variasi dalam proses latihan teknik lanjutan *passing*, padahal *passing* merupakan teknik yang sangat krusial dalam futsal.

3. Kurangnya pemahaman pelatih mengenai prinsip latihan *passing move* sehingga diperlukan peningkatan pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan *passing move* guna mendukung kualitas latihan yang lebih baik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan, penelitian ini akan dibatasi pada “Pengembangan variasi model latihan *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah yang dapat diajukan adalah sebagai berikut: Apakah pengembangan variasi model latihan *passing move* layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang dapat diajukan adalah menghasilkan produk yang layak yaitu variasi model latihan *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang model latihan variasi *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Siswa
Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat mengetahui bagaimana model latihan variasi *passing move* untuk meningkatkan kemampuan passing futsal.
2. Guru
Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat dijadikan pedoman bagi guru, pelatih, dan Pembina ekstrakurikuler futsal dalam memberi latihan futsal.
3. Sekolah
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di SMP Negeri 16 Bandar Lampung melalui pengembangan model latihan variasi *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing futsal*.
4. Pelatih
Produk yang di hasilkan diharapkan dapat digunakan sebagai media dan referensi bagi para pelatih futsal, agar lebih kreatif dan inovatif dalam merancang berbagai bentuk latihan *passing move* untuk pemain 13 - 15 tahun.
5. Peneliti
Peneliti memberikan pembelajaran Pendidikan jasmani yang berharga di masa yang akan datang, seta menjadi acuan untuk mengembangkan ilmu keolahragaan yang lebih baik lagi.
6. Peneliti lain
Digunakan sebagai sumber referensi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti lebih dalam mengenai *Pengembangan Model Latihan Variasi Passing Move* untuk meningkatkan keterampilan *Passing Futsal* pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengembangan Model

Menurut Setyo Budiwanto (2017: 134) rancangan penelitian dan pengembangan adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan atau menghasilkan produk. Rancangan ini termasuk penelitian terapan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan masyarakat dan dapat langsung dimanfaatkan. Selain itu, pendekatan ini juga digunakan untuk mengatasi masalah dalam menciptakan inovasi serta mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni. Menurut Sugiyono (2021: 297), metode penelitian dan pengembangan merupakan suatu kegiatan penelitian dasar yang bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kebutuhan pengguna (*needs assessment*), yang kemudian dilanjutkan dengan tahap pengembangan (*development*) guna menghasilkan produk dan mengevaluasi efektivitas produk tersebut. Dalam penelitian ini penulis akan mengembangkan model latihan variasi *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Dengan demikian peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Metode ini bertujuan untuk mengembangkan dan memperbarui model yang sudah ada, serta menguji efektivitasnya dalam menghasilkan produk yang diinginkan.

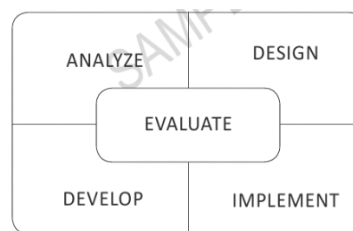
Penelitian dan pengembangan (*research and development*) memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi dalam olahraga. Dengan penelitian pengembangan berbagai inovasi dalam model latihan, teknik, dan peralatan olahraga dapat diciptakan atau diperbarui sesuai dengan perkembangan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh atlet. Dalam penelitian ini pengembangan dilakukan pada aspek variasi model

latihan. Dimana R&D memungkinkan untuk menemukan metode latihan yang lebih efektif dan efisien, yang dapat meningkatkan keterampilan atlet dengan lebih cepat dan lebih baik. Penelitian ini juga dapat menciptakan program latihan yang lebih spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet.

Dengan produk yang telah dikembangkan dan disempurnakan, diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih besar di masa depan. Dalam merancang suatu model, tentunya diperlukan acuan atau pedoman yang dapat diikuti. Model juga berfungsi sebagai sumber informasi terkait pengembangan yang akan dilakukan, baik dari sisi teori maupun penelitian. Dengan memilih model yang tepat, kita memperoleh berbagai informasi (input) yang bertujuan untuk menyempurnakan produk yang akan dihasilkan, baik itu berupa bahan ajar, media, maupun produk lainnya. Berikut ini adalah penjabaran mengenai model-model dalam penelitian pengembangan:

1. **Model ADDIE**

Model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Develop, Implement, Evaluate*), mencakup lima tahap, yaitu: tahap persiapan (*Analyze*), tahap perencanaan (*Design*), tahap pengembangan (*Develop*), tahap penerapan (*Implement*), dan tahap evaluasi (*Evaluate*).



Gambar 2.1 Model ADDIE

(Sumber : Benny A, P, 2014: 30)

1. *Analyze* (Analisis)

Berfokus pada identifikasi kebutuhan dan tujuan dari pengembangan produk atau model latihan yang akan dibuat. Pada tahap ini, peneliti harus memahami dengan jelas masalah yang ada dan apa yang perlu diperbaiki.

2. *Design* (Desain)

Pada tahap ini fokusnya adalah merancang struktur dan rincian dari produk atau model latihan yang akan dikembangkan. Tahap ini mencakup pembuatan rencana rinci dengan SMAR (spesifik, *measurable*, *aypicable*, dan *realistic*). Kemudian menyusun tes yang didasarkan pada tujuan penelitian yang sudah dirumuskan.

3. *Development* (Pengembangan)

Tahap Pengembangan melibatkan pembuatan dan pengujian produk model latihan berdasarkan desain yang telah dibuat. Pada tahap ini, materi yang telah direncanakan dalam tahap desain akan dikembangkan menjadi produk nyata.

4. *Implemention* (Penerapan)

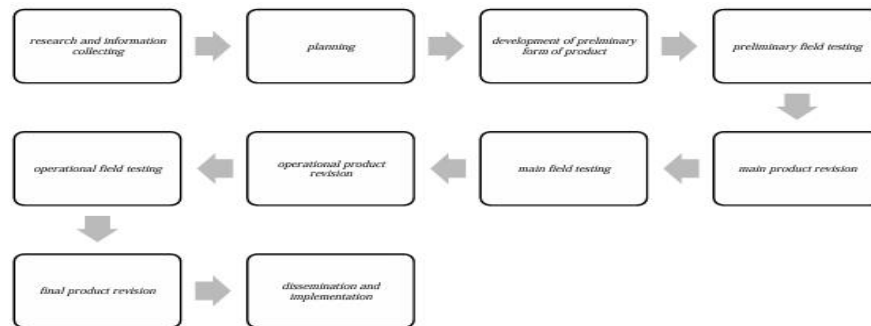
Tahap Penerapan adalah saat produk atau model latihan yang telah dikembangkan diterapkan atau diluncurkan kepada audiens yang lebih luas. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memastikan bahwa produk yang telah dibuat dapat diimplementasikan dengan efektif.

5. *Evaluate* (Evaluasi)

Tahap Evaluasi dilakukan sepanjang proses pengembangan dan di akhir implementasi untuk menilai efektivitas produk dan dampaknya. Evaluasi membantu untuk mengidentifikasi apakah produk telah mencapai tujuan yang diinginkan, dan memberikan informasi untuk perbaikan lebih lanjut.

2. **Model Pengembangan Borg dan Gall**

Tahapan model pengembangan menurut Borg & Gall (1983) dalam Waruwu dkk (2024) terdiri dari sepuluh langkah, yaitu: *research and information collecting*, *planning*, *development of preliminary form of product*, *preliminary field testing*, *main product revision*, *main field testing*, *operational product revision*, *operational field testing*, *final product revision*, *dissemination and implementation*. Kesepuluh tahapan tersebut merupakan rangkaian langkah dalam proses pengembangan produk atau model.



Gambar 2.2 Skema Pengembangan Borg & Gall (1983)

(Sumber : Waruwu, dkk, 2024)

Berikut adalah urutan tahapan pengembangan menurut Borg dan Gall:

1. *Research and Information Collecting*

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan informasi mengenai permasalahan yang diteliti melalui angket, wawancara, dan kajian literatur yang relevan dengan fokus masalah.

2. *Planning*

Tahap ini berfokus pada perencanaan, di mana peneliti merumuskan kompetensi yang dibutuhkan dan menentukan tujuan yang ingin dicapai.

3. *Develop Preliminary Form of Product*

Pada tahap ini, peneliti mengembangkan bentuk awal dari produk yang akan dihasilkan, menyusun komponen pendukung, buku pedoman, serta mengevaluasi kelayakan produk tersebut.

4. *Preliminary Field Testing*

Tahap ini melibatkan uji coba lapangan awal dalam skala terbatas untuk menguji kelayakan produk.

5. *Main Product Revision*

Pada tahap ini, peneliti melakukan perbaikan terhadap produk awal berdasarkan hasil uji coba lapangan awal.

6. *Main Field Testing*

Tahap ini merupakan uji coba lapangan utama yang dilaksanakan dalam skala lebih luas untuk menguji efektivitas produk.

7. *Operational Product Revision*

Tahap ini berfokus pada revisi produk operasional berdasarkan hasil uji coba lapangan utama.

8. *Operational Field Testing*

Pada tahap ini, peneliti melakukan uji validasi terhadap model operasional yang telah dihasilkan.

9. *Final Product Revision*

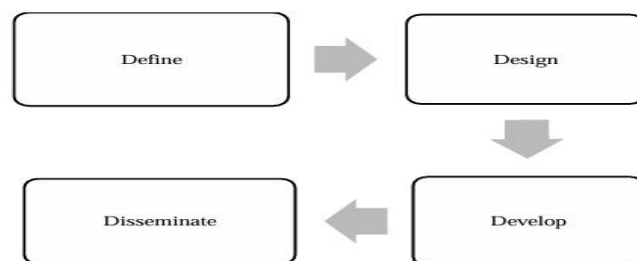
Pada tahap ini, peneliti melakukan perbaikan akhir terhadap produk final berdasarkan hasil uji lapangan operasional.

10. *Dissemination and Implementation*

Pada tahap terakhir ini, peneliti menyebarluaskan dan mengimplementasikan produk atau model yang telah dikembangkan.

3. **Model 4D (*Define Design Develop, dan Disseminate*)**

Model 4D adalah singkatan dari *Define*, *Design*, *Develop*, dan *Disseminate*. Model ini mulai berkembang pada awal tahun 1970-an sebagai hasil pengembangan dari langkah-langkah pengembangan yang sudah ada pada saat itu, yaitu analisis, desain, dan evaluasi. Menurut Waruwu, dkk, (2024) Model ini dikembangkan oleh Sivasailam Thiagarajan, Dorothy S. Semmel, dan Melvyn I. Semmel pada tahun 1974. Dalam Bahasa Indonesia, model pengembangan 4D diterjemahkan sebagai pendefinisian, perancangan, pengembangan, dan penyebaran. Skema pengembangan model 4D dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.3 Tahap Pengembangan 4D

(Sumber : Waruwu, dkk, 2024)

Keempat tahapan tersebut dilaksanakan secara berurutan dan sistematis. Adapun tahapan-tahapan dalam pengembangan model 4D dapat dijelaskan sebagai berikut (Mulyatiningsih, 2011).

1. *Define*

Tahap ini merupakan tahap analisis kebutuhan, yang dilakukan melalui kajian terhadap penelitian sebelumnya serta studi literatur yang relevan.

2. *Design*

Tahap ini adalah tahap perancangan dan ada 4 tahap dalam *design*.

a. *Constructing Criterion-Referenced Test*

Pada tahap ini, dilakukan penyusunan standar tes yang didasarkan pada analisis tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik.

b. *Media Selection*

Tahap ini berfokus pada pemilihan dan identifikasi media pembelajaran yang sesuai dan relevan dengan karakteristik materi yang akan diajarkan.

c. *Format Selection*

Tahap ini melibatkan pemilihan format dalam pengembangan perangkat pembelajaran, dengan tujuan merumuskan rancangan media pembelajaran, serta memilih strategi, pendekatan, metode, dan sumber pembelajaran yang tepat.

d. *Initial Design*

Tahap ini adalah simulasi materi pembelajaran yang telah dirancang, yang diuji melalui praktik mengajar (*Microteaching*).

3. *Develop*

Tahap ini bertujuan untuk menghasilkan produk pengembangan atau model. Terdapat dua langkah utama pada tahap ini, yaitu penilaian oleh ahli yang disertai dengan revisi, serta uji coba terhadap produk atau model yang telah dikembangkan.

4. *Disseminate*

Tahap ini merupakan tahap penyebarluasan produk atau model melalui pada individu, kelompok, atau sistem. Tahapan dalam *disseminate* sebagai berikut.

a. *Validation Testing*

Pada tahap ini, produk yang telah direvisi diimplementasikan pada target atau sasaran sesungguhnya untuk menguji efektivitasnya.

b. *Packaging, Diffusion, dan Adoption*

Tahap ini melibatkan pengemasan produk, termasuk pencetakan buku panduan penerapan, yang kemudian disebarluaskan agar dapat diterima (difusi) dan dipahami oleh orang lain, serta digunakan (diadopsi) oleh pihak yang bersangkutan.

2.2 Futsal

Olahraga memiliki berbagai tujuan dan bentuk pelaksanaannya, salah satu adalah olahraga prestasi dan olahraga pendidikan. Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang difokuskan untuk meraih pencapaian terbaik dalam kompetisi, sehingga pelaksanaannya membutuhkan program latihan yang terstruktur dan terarah (Heru Sulistianta, dkk, 2022) Sementara itu, olahraga pendidikan diterapkan dalam lingkungan sekolah sebagai bagian dari proses pembelajaran, yang tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan sosial siswa. Salah satu bentuk olahraga pendidikan yang banyak diminati dan mulai diperkenalkan disekolah adalah futsal. Melalui futsal, siswa tidak hanya belajar keterampilan teknik permainan, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 5), futsal (atau *futbol sala* dalam bahasa Spanyol) berarti sepak bola dalam ruangan, yang merujuk pada permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Setiap tim dalam permainan ini terdiri dari lima pemain, berbeda dengan sepak bola konvensional yang

melibatkan sebelas pemain per tim. Hal ini didukung pendapat dari Rosita (2019) mengatakan futsal adalah suatu permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain, dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan melalui pengendalian bola menggunakan kaki. Futsal dapat dipandang sebagai salah satu cabang olahraga yang melibatkan individu dalam sebuah tim, di mana setiap pemain memanfaatkan kemampuan pribadi mereka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Selain lima pemain inti, setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Berbeda dengan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi dengan garis, bukan menggunakan net atau papan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim (Risna Delila Putri Oktavia & Didik Hariyanto, 2017).

Dari pendapat ahli di atas disimpulkan bahwa futsal adalah cabang olahraga bola yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Permainan ini bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan menggunakan bola yang dikendalikan oleh kaki. Berbeda dengan sepak bola yang dimainkan di lapangan terbuka, futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan lebih terbatas, dengan ukuran bola yang juga lebih kecil. Futsal mengutamakan keterampilan teknik individu, seperti *dribbling*, *passing*, dan kontrol bola, yang membuat permainan ini lebih cepat dan dinamis. Karena dimainkan di ruang yang lebih sempit, futsal juga menuntut pemain untuk lebih kreatif dalam bergerak dan berstrategi.

Manfaat futsal tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berdampak positif pada keterampilan sosial dan mental pemain. Secara fisik, futsal membantu meningkatkan kebugaran tubuh, ketahanan jantung, serta kelincahan dan koordinasi tubuh karena intensitas permainannya yang tinggi. Selain itu, futsal juga dapat meningkatkan keterampilan teknik sepak bola secara keseluruhan, seperti penguasaan bola dan pengambilan keputusan yang cepat. Dari sisi sosial, futsal mendorong kerjasama tim, komunikasi, dan pembelajaran tentang disiplin serta sportivitas.

2.3 Sejarah Futsal

Futsal pertama kali diciptakan di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani (Anung Hendar Isnanto, 2019). Olahraga ini segera menarik perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutama di Brasil. Kompetisi internasional pertama diadakan pada tahun 1965, di mana Paraguay berhasil menjuarai Piala Amerika Selatan yang pertama. Dalam enam edisi berikutnya hingga tahun 1979, Brasil mendominasi dengan meraih semua gelar juara. Dominasi Brasil berlanjut dengan kemenangan pada PIALA PAN AMERIKA pertama tahun 1980, yang kemudian kembali mereka menangkan pada edisi 1984.

Seiring perkembangannya, futsal menjadi semakin terorganisir dan menarik perhatian FIFA, mengingat kontribusinya terhadap industri sepak bola internasional. Pada tahun 1989, FIFA secara resmi mengakui futsal sebagai bagian dari sepak bola dan mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan dunia futsal. Edisi pertama Piala Dunia Futsal FIFA diselenggarakan di Belanda pada tahun 1989, diikuti oleh edisi kedua di Hong Kong pada tahun 1992. Brasil berhasil menjadi juara dalam kedua edisi tersebut. Dengan berbagai pertimbangan, FIFA terus mengembangkan dan menyelenggarakan turnamen futsal secara lebih profesional.

Futsal mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998–1999. Namun, baru pada awal 2000-an, olahraga ini mulai dikenal oleh masyarakat. Saat itu, perkembangan futsal di Indonesia masih tertinggal jauh dibandingkan dengan negara tetangga seperti Malaysia dan Thailand (Benny Badaru, 2017: 6-7). Secara resmi, sejarah futsal Indonesia dimulai pada tahun 2002, ketika AFC (*Asian Football Confederation*) menunjuk Indonesia sebagai tuan rumah putaran final Kejuaraan Futsal Asia di Jakarta. Turnamen ini merupakan edisi keempat sejak pertama kali diselenggarakan di Malaysia pada tahun 1999. Sehingga pada saat itulah lahir Tim Nasional Futsal Indonesia yang pertama kali dihuni oleh pemain sepakbola dari Liga Indonesia.

Salah satu tokoh penting dalam perkembangan futsal di Indonesia adalah Ronny Pattinasarani. Pada tahun 2000, ia mendapat instruksi dari PSSI untuk

mengikuti *coaching clinic* futsal di Malaysia. Sejak saat itu, ia aktif memperkenalkan dan menyebarkan futsal di berbagai kalangan, termasuk pemain sepak bola profesional serta sekolah-sekolah sepak bola di Indonesia.

2.4 Peraturan Futsal

Menurut John D. Tenang (2008: 25), aturan permainan futsal memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan aturan sepak bola yang dimainkan di lapangan besar atau lapangan rumput. Perbedaan tersebut mencakup ukuran lapangan dan bola, jumlah pemain, serta sistem pertandingan. Berikut ini adalah penjelasan secara rinci mengenai aturan permainan futsal yang mengacu pada peraturan FIFA tahun 2006:

1. Lapangan Permainan

Lapangan harus memiliki bentuk persegi panjang, dengan panjang garis samping pembatas lapangan lebih panjang dibandingkan dengan garis gawang.

a. Ukuran Lapangan

Panjang lapangan antara 25 hingga 45 meter, sementara lebar lapangan berkisar antara 15 hingga 25 meter.

b. Garis Batas

Garis lapangan memiliki lebar 8 cm, terdiri dari garis setengah di sisi lapangan dan garis gawang yang terletak di kedua ujung lapangan.

c. Lingkaran Tengah

Memiliki diameter 6 meter.

d. Daerah Penalti

Busur berukuran 66 m dari setiap pos

e. Garis Penalti

6 meter dari setiap tiang gawang, terletak 6 meter dari titik tengah garis gawang.

f. Garis Penalti Kedua

Berjarak 12 meter dari titik tengah garis gawang.

g. Zona Pergantian Pemain

Merupakan daerah sepanjang 6 meter (3 meter pada setiap sisi garis tengah lapangan) yang terletak di sisi tribun, digunakan untuk pergantian pemain.

h. Gawang

Ukuran gawang adalah tinggi 2 meter dan lebar 3 meter.



Gambar 2.4 Lapangan Futsal

Sumber (Sahda, 2009)

2. Spesifikasi Bola Futsal

- a. Ukuran : 4
- b. Keliling : 62 hingga 64 cm
- c. Berat : 390 hingga 430 gram
- d. Lambungan : 55 hingga 65 cm pada pantulan pertama
- e. Bahan : Kulit atau bahan lain yang sesuai dan tidak berbahaya.



Gambar 2.5 Bola Futsal

Sumber (Sahda, 2009)

3. Jumlah Pemain (Per Tim)

- a. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima orang, dengan salah satunya berperan sebagai penjaga gawang.

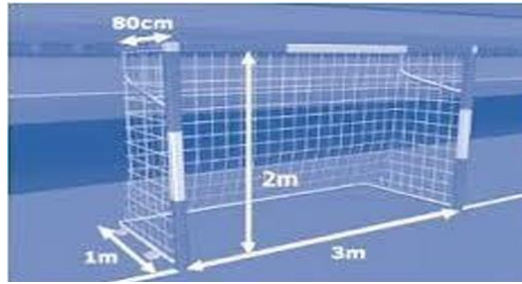
- b. Jumlah pemain minimal untuk melanjutkan pertandingan adalah tiga orang, dengan salah satunya tetap berperan sebagai penjaga gawang.
- c. Jumlah pemain cadangan yang diperbolehkan maksimal adalah tujuh orang.
- d. Jumlah wasit yang bertugas dalam pertandingan adalah dua orang.
- e. Pergantian pemain tidak memiliki batasan jumlah.
- f. Metode pergantian yang diterapkan adalah "pergantian melayang", di mana semua pemain, kecuali penjaga gawang, dapat masuk dan keluar lapangan kapan saja. Pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan ketika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan dari wasit.

4. Lama Permainan

- a. Durasi pertandingan normal adalah 2 x 20 menit (waktu bersih).
- b. Durasi istirahat antara babak adalah 10 menit.
- c. Waktu perpanjangan pertandingan adalah 2 x 10 menit.
- d. Jika kedua tim mencetak jumlah gol yang sama setelah perpanjangan waktu selesai, maka pertandingan akan dilanjutkan dengan adu penalti.
- e. Setiap tim diperbolehkan melakukan satu kali *time-out* per babak, namun tidak ada *time-out* pada waktu tambahan.

5. Gawang Futsal

Menurut John D. Tenang (2008: 28-30), gawang harus diposisikan di bagian tengah setiap garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang yang terpasang tegak di masing-masing sudut dan dihubungkan oleh mistar gawang yang berbentuk horizontal (*crossbar*) di bagian atas. Lebar gawang diukur dari bagian dalam tiang, yaitu 3 meter, sementara tinggi gawang diukur dari bagian dalam tiang palang atas hingga lantai, dengan tinggi sebesar 2 meter. Tiang gawang dapat berbentuk kotak atau lingkaran, namun bentuk penampang kotak lebih dianjurkan karena dapat memberikan pantulan bola yang lebih akurat. Jaring gawang terbuat dari bahan nilon dan diikatkan pada tiang serta palang gawang. Kedalaman gawang adalah 80 cm di bagian atas dan 100 cm di bagian bawah.



Gambar 2.6 Gawang Futsal
Sumber (Sahda, 2009)

2.5 Teknik Dalam Permainan Futsal

Dalam cabang olahraga futsal, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Bungin (2006) menjelaskan bahwa teknik dasar olahraga adalah keterampilan yang sudah terorganisir dan terlatih untuk dikuasai seorang atlet, yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam olahraga tersebut dengan cara yang paling tepat dan maksimal. Sementara itu, menurut Justinus Lhaksana (2011: 29), futsal modern adalah permainan di mana para pemain diajarkan untuk mengoperasikan bola dengan sirkulasi yang sangat cepat, serta menerapkan strategi menyerang dan bertahan, di samping pergerakan pemain tanpa bola dan pengaturan waktu yang tepat. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar dalam bermain futsal sangat diperlukan, yang mencakup berbagai keterampilan inti dalam permainan tersebut:

1. Mengumpan (*Passing*)

Menurut John D. Tenang (2008: 83), *passing* adalah operan pendek atau yang sering disebut dengan istilah *passing game*. Oleh karena itu, setiap pemain harus menguasai teknik mengoper bola dengan benar. Sementara itu, menurut Justinus Lhaksana (2011: 30), *passing* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang sangat penting bagi pemain. Pada lapangan futsal yang rata dan kecil, diperlukan *passing* yang kuat dan akurat, mengingat bola bergerak sejajar dengan tumit pemain. Hal ini disebabkan karena hampir seluruh permainan futsal mengandalkan *passing*. Untuk menguasai *passing*, diperlukan penguasaan gerakan yang tepat agar sasaran yang diinginkan dapat tercapai. *Passing* yang baik ditandai dengan ketepatan dalam mengarahkan

bola ke sasaran yang diinginkan melalui tendangan yang dilakukan dengan tepat (M. Syamsul Taufik, dkk, 2022).

Dari pengertian pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* dalam olahraga futsal adalah teknik mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan tujuan untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan. *Passing* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki, tergantung pada situasi permainan dan kebutuhan. Tujuan mengumpan (*passing*) yaitu:

1. Mempertahankan Penguasaan Bola

Passing memungkinkan tim untuk mengalihkan bola di antara pemain dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola dan menghindari lawan merebutnya.

2. Membangun Serangan

Dengan *passing* yang tepat, tim dapat menciptakan peluang untuk menyerang dan mencetak gol. *Passing* berfungsi untuk membuka ruang dan mengatur ritme permainan.

3. Membuka Pertahanan Lawan

Passing yang cepat dan terarah bisa mengecoh pemain lawan dan menciptakan celah di pertahanan lawan untuk menciptakan peluang.

4. Mengalirkan Bola dengan Cepat

Passing juga digunakan untuk memindahkan bola secara cepat dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya, memanfaatkan ruang kosong di lapangan.



Gambar 2.7 Mengumpan (*Passing*)
Sumber (Antonius Tri Wibowo, 2019)

2. Menahan Bola (*Controlling*)

Menurut John D. Tenang (2008: 69), melakukan sentuhan pertama yang tepat merupakan keterampilan penting bagi pemain dalam mengontrol bola saat menerima operan dari rekan setim. Terdapat berbagai cara untuk mengontrol bola, antara lain menggunakan kaki, dada, dan paha. Sementara itu, menurut Justinus Lhaksana (2011: 31), dalam teknik dasar kontrol bola, pemain harus menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola cenderung bergerak cepat, sehingga pemain harus mampu mengontrol bola dengan baik. Jika bola terlalu jauh dari kaki, lawan akan mudah merebutnya. Selain itu, kontrol bola sangat berpengaruh pada kelancaran gerakan selanjutnya. Kontrol yang baik menjadi faktor krusial dalam kelangsungan permainan. Tanpa kontrol yang tepat, permainan akan terhambat. Pendapat lain mengatakan bahwa mengontrol bola adalah proses menerima dan menguasai bola dengan posisi kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola, serta lutut sedikit ditekuk. Lutut pada kaki yang digunakan untuk mengontrol bola juga ditekuk dan diangkat di depan tubuh, dengan ujung sepatu menghadap ke luar (Vahakoitti, 2017).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik mengontrol bola merupakan keterampilan yang digunakan oleh pemain untuk menerima dan menguasai bola dengan baik setelah menerima operan atau saat bola datang ke arah pemain. Mengontrol bola bertujuan untuk menstabilkan bola, mengarahkan bola ke posisi yang diinginkan, dan mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan selanjutnya, seperti mengoper, menggiring, atau menembak ke gawang. Teknik ini melibatkan penggunaan berbagai bagian tubuh, seperti kaki, paha, dada, dan kepala, tergantung pada situasi permainan dan jenis bola yang datang. Teknik mengontrol bola dalam futsal dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:

1. Menggunakan Kaki

Mengontrol bola dengan telapak kaki atau bagian dalam kaki untuk menstabilkan bola dan mengarahkan ke arah yang diinginkan.

2. Menggunakan Dada

Mengontrol bola dengan dada bertujuan untuk menahan laju bola agar bola tidak terlalu jauh jatuh dari tubuh.

3. Menggunakan Paha

Paha digunakan untuk menahan bola yang datang dengan kecepatan tinggi dan mengarahkannya agar tetap dekat dengan tubuh.

4. Menggunakan Kepala

Mengontrol bola dengan kepala dapat dilakukan untuk menerima bola yang datang tinggi, dengan tujuan agar bola tetap berada dalam kendali pemain.



Gambar 2.8 Mengontrol Bola (*Controlling*)

Sumber (Vic Hermans & Rainer, 2016)

3. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut John D. Tenang (2007: 75), menggiring bola berarti melakukan beberapa sentuhan pada bola, di mana biasanya kaki mengenai bagian samping bola. Sementara itu, menurut Justinus Lhaksana (2011: 33), teknik *dribbling* adalah keterampilan yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan pemain untuk menguasai bola sebelum mengoperkan bola kepada rekan setim, dengan tujuan menciptakan peluang. Kemampuan *dribbling* sangat mempengaruhi penguasaan bola oleh pemain. Kemampuan individu dalam menguasai bola memiliki peran yang sangat penting dalam permainan futsal. Pendapat lain mengatakan bahwa menggiring bola adalah teknik memainkan bola sambil berlari, yang dapat dilakukan dalam arah lurus maupun berbelok-belok (M. Syamsul Taufik, dkk, 2022). Selain itu kemahiran menggiring bola sangat diperlukan apabila lawan melakukan penjagaan ketat, sehingga pemain dapat melakukan terobosan tetapi

untuk pemain belakang sangat riskan untuk melakukan *dribble* di daerah pertahanan sendiri (Heru Sulistianta, 2022: 20).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola merupakan keterampilan yang digunakan oleh pemain untuk menggerakkan bola di atas lapangan dengan sentuhan kaki yang terkontrol. Menggiring bola memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola sembari bergerak menuju sasaran tertentu, seperti menghindari pemain lawan atau menciptakan peluang untuk memberikan operan atau melakukan tembakan ke gawang. Dalam futsal, menggiring bola dilakukan dengan cepat dan dalam ruang terbatas, karena ukuran lapangan yang kecil dan dinamika permainan yang tinggi. Teknik ini melibatkan penggunaan berbagai bagian kaki, seperti bagian dalam, luar, dan punggung kaki, untuk menjaga kontrol bola. Tujuan Teknik Menggiring Bola dalam Futsal:

1. Menghindari Pemain Lawan

Salah satu tujuan utama menggiring bola adalah untuk melewati pemain lawan. Pemain yang menguasai *dribbling* dengan baik dapat dengan mudah menghindari tantangan dari pemain lawan dan mempertahankan penguasaan bola.

2. Menciptakan Peluang

Menggiring bola memberikan pemain kesempatan untuk menciptakan peluang serangan. Dengan menggiring bola, pemain dapat membuka ruang di lini pertahanan lawan dan menciptakan kesempatan untuk memberikan operan kepada rekan setim atau melakukan tembakan ke gawang.

3. Mengontrol Kecepatan Permainan

Dribbling memungkinkan pemain untuk mengatur tempo permainan. Pemain dapat memperlambat tempo dengan menggiring bola untuk mempertahankan penguasaan atau mempercepat serangan dengan menggiring bola menuju area lawan.

4. Mempertahankan Penguasaan Bola

Teknik menggiring bola memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola dalam situasi yang penuh tekanan, misalnya saat dikejar oleh pemain lawan atau saat ruang gerak terbatas.

5. Membuka Ruang untuk Tim

Dengan menggiring bola, pemain dapat menarik perhatian pemain lawan, membuka ruang bagi rekan setim, dan menciptakan peluang operan yang lebih baik.

6. Menipu Lawan

Teknik *dribbling* yang baik dapat membuat lawan tertipu, karena pemain dapat menggunakan gerakan-gerakan cepat dan variasi untuk mengelabui lawan dan menciptakan ruang.



Gambar 2.9 Menggiring Bola

Sumber (Vic Hermans & Rainer, 2016)

4. Menembak Bola (*Shooting*)

Menurut John D. Tenang (2008: 84), *shooting* adalah teknik menendang bola dengan keras untuk mencetak gol. Teknik ini dianggap salah satu yang paling menantang karena memerlukan kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola, sehingga bola tersebut tidak dapat dijangkau atau ditangkap oleh kiper. Di sisi lain, Justinus Lhaksana (2011: 34) menyatakan bahwa shooting merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan gol, mengingat setiap pemain memiliki peluang untuk mencetak gol dan meraih kemenangan dalam pertandingan.

Shooting dapat dibedakan menjadi dua jenis teknik, yaitu menembak dengan menggunakan punggung kaki atau ujung sepatu. Aprianova dan Hariadi (2016) menjelaskan bahwa teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam konteks futsal, teknik shooting dilakukan oleh pemain

dengan harapan dapat menjebol gawang lawan melalui tendangan keras ke arah gawang tersebut, sehingga tercipta gol (Antonius Tri Wibowo, 2019).

Dalam permainan futsal, seperti halnya sepak bola, mencetak gol merupakan tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap tim. Untuk dapat mencetak gol secara efektif, dibutuhkan kemampuan *shooting* yang akurat dan terarah. Akurasi *shooting* menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan (M, Fajril Rifaldo, Dkk, 2024). Oleh karena itu, sangat penting bagi pelatih dan pemain, termasuk di level pendidikan seperti ekstrakurikuler futsal di sekolah, untuk menerapkan program latihan yang terarah dan sistematis guna meningkatkan kemampuan shooting. Latihan yang tepat tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri pemain saat berada di situasi krusial dalam pertandingan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan sebuah keterampilan menendang bola dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam futsal karena memungkinkan pemain untuk mengubah penguasaan bola menjadi peluang mencetak gol. Dalam futsal, di mana lapangan lebih kecil dan ruang gerak terbatas, teknik *shooting* harus dilakukan dengan akurat dan tepat agar bola dapat menembus pertahanan lawan dan gawang tanpa dapat dihalau oleh kiper. Ada berbagai jenis teknik *shooting*, seperti menendang menggunakan punggung kaki, ujung sepatu, atau bagian dalam kaki, yang digunakan sesuai dengan situasi dan posisi pemain di lapangan.



Gambar 2.10 Menembak Bola
Sumber (Antonius Tri Wibowo, 2019)

5. Menyundul Bola (*Heading*)

Heading, atau menyundul bola, adalah teknik untuk menguasai bola dengan menggunakan kepala, khususnya bagian dahi. Menurut John D. Tenang (2008: 85-86), meskipun tidak terlalu sulit untuk mengontrol bola menggunakan kaki atau menahan bola dengan paha, menguasai bola dengan kepala jauh lebih menantang. Bagi para penggemar futsal, teknik sundulan ini dianggap sebagai salah satu keterampilan kunci dalam permainan. Meskipun teknik menyundul bola dalam futsal mirip dengan yang ada dalam sepakbola, penerapannya dalam futsal cenderung jarang diutilisasikan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan ukuran lapangan dan kecepatan permainan. Menurut Saharis, Atiq, dan Purnomo (2015), menyundul bola sambil berdiri dilakukan ketika bola datang dengan ketinggian maksimal setinggi kepala. Dalam melakukan teknik ini, tubuh harus berada dalam posisi melengkung, dengan dagu terlipat dan otot leher berfungsi maksimal saat terjadi kontak. Fokus harus selalu pada bola, sementara lutut sedikit ditekuk dan siku serta tangan berperan untuk menjaga keseimbangan serta memberikan dorongan ke depan saat kepala menyentuh bola dengan cara yang tepat. Kontraksi mendadak saat menyundul bola memanfaatkan tenaga yang ada untuk melakukan sundulan. Namun, teknik ini jarang diterapkan dalam situasi permainan futsal.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa menyundul bola merupakan teknik menguasai bola menggunakan kepala, khususnya bagian dahi. Dalam futsal, teknik ini tetap dapat digunakan dalam situasi tertentu, meskipun lebih jarang. *Heading* biasanya dilakukan ketika bola datang dengan tinggi atau dalam posisi yang memerlukan pemain untuk menggunakan kepala sebagai alat untuk mengontrol atau mengarahkan bola. Teknik ini memerlukan ketepatan dalam waktu dan posisi agar bola dapat diarahkan ke sasaran yang diinginkan, seperti untuk mengoper, menembak ke gawang, atau sekadar menghindari bola jatuh ke lawan.



Gambar 2.11 Menyundul Bola (*Heading*)
Sumber (Vic Hermans & Rainer, 2016)

2.6 Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan untuk mengoptimalkan potensi demi mencapai prestasi maksimal (James Tangkudung, 2020). Dalam konteks olahraga, latihan adalah suatu proses yang sistematis dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang. Oleh karena itu, untuk meraih hasil yang terbaik, sistem latihan harus didasarkan pada fakta-fakta ilmiah yang sah. Pengembangan kemampuan atlet memerlukan persiapan yang terencana dan terorganisir dengan baik. Pendekatan sistematis dalam latihan berarti bahwa setiap kegiatan dilakukan dengan perencanaan yang matang, sesuai dengan jadwal, pola, dan sistem tertentu. Latihan dimulai dari tingkat yang lebih mudah menuju yang lebih menantang, dilaksanakan secara teratur, dan berkembang dari aspek yang sederhana menuju yang lebih kompleks (Koral et al. , 2018).

Menurut Hari A. Rahman (2010: 154), latihan adalah proses yang melibatkan berbagai unsur penting, seperti pelatih, atlet, sarana dan prasarana, metode latihan, serta tujuan yang tercermin dalam program latihan. Dalam konteks ini, latihan perlu mengakomodasi semua unsur tersebut agar dapat berpartisipasi dan berinteraksi dengan baik, sehingga hasil yang optimal dapat dicapai melalui upaya yang efektif dan efisien. Upaya-upaya ini mencakup pelatih yang memiliki kompetensi memadai, atlet dengan minat dan motivasi tinggi untuk berprestasi, serta pemahaman yang jelas tentang tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, dukungan dari sarana dan prasarana latihan yang lengkap dan mutakhir juga sangat diperlukan.

Menurut T. O. Bompas dan Buzzichelli (2019), latihan memiliki tujuan untuk memperbaiki sistem organisasi dan fungsinya agar dapat mengoptimalkan prestasi atau penampilan dalam olahraga. Istilah "latihan" yang diambil dari kata "training" merujuk pada penerapan perencanaan yang bertujuan meningkatkan kemampuan berolahraga. Hal ini mencakup materi teori dan praktik, metode, serta aturan pelaksanaan, semua disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Matzenbacher et al. (2014) menekankan bahwa latihan adalah proses yang berlangsung dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan menggembirakan selama latihan, agar para atlet tidak merasa bosan dan berpotensi meninggalkan aktivitas ini. Selanjutnya, Vasilaky dan Islam (2018) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses yang berulang dan semakin meningkat, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi guna mencapai prestasi maksimal. Hasil dari proses latihan ini adalah pencapaian prestasi tertinggi.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan latihan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, taktis, mental, dan kemampuan lainnya yang dibutuhkan oleh atlet untuk mencapai performa optimal. Latihan ini mencakup berbagai aspek, seperti pengembangan kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan, keterampilan teknis, serta aspek psikologis dan strategis yang dapat menunjang kesuksesan atlet dalam kompetisi. Latihan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan teknis yang diperlukan dalam olahraga tertentu, seperti teknik *passing*, *controlling*, *shooting*, *heading* dan *dribbling* dalam futsal, sepak bola, basket, dan olahraga lainnya. Selain itu, latihan juga berfungsi untuk memperbaiki pemahaman taktik, strategi permainan, serta kesiapan mental yang penting dalam menghadapi situasi kompetisi yang penuh tekanan.

Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal yang harus dilakukan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki

peranan penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan yang baik

Peningkatan keterampilan motorik pada anak merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik dan mental mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan beberapa metode latihan yang sesuai, terjadi peningkatan yang signifikan pada keterampilan motorik anak setelah diberikan program latihan tertentu (Muhammad Fajril Rifaldo, dkk, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang terencana dan terstruktur, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan seperti repetisi, progresivitas, dan spesifikasi, dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip latihan yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Bompas (1994) dan Marten (1990), yang dikutip oleh Giri Wiarto (2013:153), terdapat 10 prinsip latihan, yaitu : “1) Prinsip Kesiapan, 2) Prinsip Individual, 3) Prinsip Beban Berlebih, 4) Prinsip Peningkatan, 5) Prinsip Kekhususan, 6) Prinsip Variasi, 7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan, 8) Prinsip Latihan Jangka Panjang, 9) Prinsip Multilateral, 10) Prinsip Partisipasi Aktif Berlatih.”

Prinsip-prinsip Latihan yang akan penulis paparkan di sini adalah prinsip individual, prinsip peningkatan, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip Latihan jangka Panjang, prinsip multilateral. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip Latihan sebagai berikut:

1. Prinsip Individual

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda, termasuk dalam hal merespons beban latihan. Perbedaan ini sangat bervariasi antara satu atlet dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menghadapi beban latihan meliputi faktor genetik, tingkat kematangan fisik, asupan gizi, durasi istirahat dan tidur, kebugaran jasmani, kondisi lingkungan, cedera yang pernah dialami, serta tingkat motivasi masing-masing.

2. Prinsip Peningkatan

Ketika menjalani latihan, penting untuk meningkatkan beban latihan secara bertahap dan berkelanjutan. Prinsip ini harus memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi setiap sesi latihan. Tujuan dari peningkatan ini adalah agar atlet dapat mengembangkan kemampuan fisik serta keterampilan teknis mereka dengan cara yang efektif dan berkelanjutan. Jika peningkatan beban latihan dilakukan dengan benar, atlet akan merasakan kemajuan dalam kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan mereka.

3. Prinsip Variasi

Saat menjalani latihan secara rutin, atlet sering kali merasakan kebosanan jika jenis dan model latihan yang diberikan terlalu monoton. Untuk menghindari perasaan jenuh tersebut, penting untuk menyusun latihan dengan variasi yang cukup agar tetap menarik dan efektif. Variasi dalam latihan tidak hanya membantu atlet menjaga motivasi, tetapi juga mengurangi risiko kebosanan serta mengoptimalkan perkembangan fisik dan keterampilan mereka. Berbagai jenis latihan, seperti latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan, serta penggunaan metode yang berbeda, memberikan tantangan baru bagi tubuh dan mendorong proses adaptasi yang lebih baik. Selain itu, pengaturan variasi dalam durasi dan intensitas latihan juga krusial untuk memberikan rangsangan baru bagi tubuh, sehingga mencegah kebosanan. Dengan demikian, penerapan prinsip variasi sangat penting untuk menjaga semangat atlet, mempercepat perkembangan mereka, dan menghindari cedera serta stagnasi dalam latihan.

4. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan adalah langkah penting yang perlu dilakukan sebelum beraktivitas fisik. Tujuan dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan otot agar siap berkontraksi, membantu pelepasan oksigen dari hemoglobin, serta meningkatkan pemanfaatan volume oksigen dalam tubuh. Begitu pula dengan pendinginan, yang juga memiliki peran sangat penting. Aktivitas

pendinginan bertujuan untuk menurunkan kondisi tubuh secara bertahap dari keadaan yang intens kembali ke keadaan normal.

5. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi tidak dapat diraih secara instan. Untuk mencapainya, seseorang harus menjalani proses latihan yang panjang dan berkesinambungan. Dalam prinsip ini, latihan dilakukan secara bertahap, dimulai dari pengembangan keterampilan dasar, peningkatan kebugaran fisik, hingga persiapan menjelang kompetisi. Setiap tahap latihan perlu direncanakan dengan tujuan yang jelas, serta dilengkapi dengan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk menilai perkembangan atlet.

6. Prinsip Multilateral

Prinsip multilateral menekankan pentingnya keselarasan antara semua organ dan sistem tubuh, serta proses fisiologis dan psikologis yang saling berkaitan. Perkembangan fisik yang baik menjadi salah satu syarat utama untuk mencapai perkembangan fisik yang lebih spesifik, sehingga keterampilan dapat dikuasai secara optimal.

2.7 Model

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), model adalah pola, contoh, acuan, ragam, dan sebagainya dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. Model ini berfungsi sebagai representasi atau gambaran awal dari suatu objek yang akan diwujudkan atau dikembangkan. Secara umum, istilah model dipahami sebagai kerangka konseptual yang dijadikan pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan (Abdul Majid, 2013). Dengan demikian, model dapat diartikan sebagai pola atau acuan yang digunakan untuk menjalankan suatu aktivitas. Dalam olahraga model dapat diartikan sebagai suatu rancangan yang disusun secara terperinci oleh pelatih sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih (Zena Anfidi & Langga Supriyadi, 2016). Program ini digunakan untuk membimbing dan mengatur kegiatan latihan yang akan dijalankan oleh atlet

dengan tujuan meningkatkan kemampuan atau keterampilan mereka, baik dalam aspek fisik, teknik, maupun taktik.

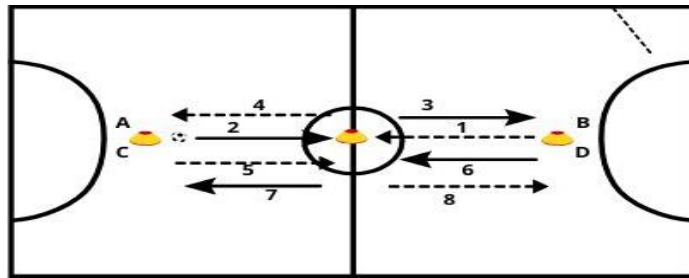
Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa model merupakan suatu representasi, konsep, atau kerangka kerja yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau mencontohkan suatu sistem, proses, atau fenomena tertentu. Model dapat berbentuk fisik, visual, matematis, atau konseptual yang membantu dalam memahami dan menerapkan suatu konsep secara lebih sistematis.

Model dalam latihan olahraga merujuk pada sistem atau metode yang dirancang untuk meningkatkan performa atlet sesuai dengan tujuan latihan. Model ini mencakup berbagai pendekatan, seperti metode latihan spesifik, strategi pengembangan keterampilan, serta pengaturan intensitas dan volume latihan, yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang ditekuni. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental atlet.

2.8 Model Latihan yang Dikembangkan

Dalam futsal, seorang atlet dituntut untuk memiliki penguasaan yang optimal terhadap teknik *passing*, khususnya dalam meningkatkan akurasi dan efektivitas umpan guna mendukung keberhasilan dalam pertandingan. Penguasaan teknik *passing* yang baik sangat penting karena berperan dalam membangun strategi permainan yang lebih terstruktur dan efisien. Oleh karena itu, dikembangkan model latihan berupa latihan variasi *passing move* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* pemain, baik dalam aspek ketepatan, kecepatan, maupun koordinasi dengan rekan satu tim, sehingga dapat menunjang performa mereka dalam pertandingan.

1. **Model Latihan *Passing Move* 1**



Gambar 2.12 Model Latihan *Passing Move* 1
Sumber (Dokumentasi Pribadi)

Keterangan

→ = mengoper bola (*passing*)

---→ = berpindah (*move*)

A, B, C dan D = pemain

a. Pelaksanaan

1. Pemain berada pada setiap *cone* yang disiapkan.
2. Pemain **B** berlari ke arah *cone* yang kosong.
3. Pemain **A** *passing* ke pemain **B** dan pemain **B** siap menerima bola.
4. Setelah itu, pemain **B** *passing* ke pemain **D**, lalu pemain **D** menerima bola.
5. Selanjutnya, pemain **B** lari ke antrian pemain **A**, setelah itu pemain **A**, lari ke arah *cone* yang kosong.
6. Lalu pemain **D** *passing* ke pemain **A**, setelah itu pemain **A** *Passing* ke pemain **C**, setelah *passing* pemain **A**, lari ke arah antrian pemain **D**.
7. Selanjutnya dilakukan secara bergantian.

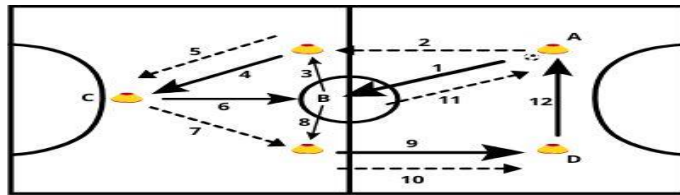
b. Tujuan model latihan *passing move* 1

Meningkatkan akurasi *passing* dan melatih pergerakan tanpa bola.

c. Manfaat model latihan *passing move* 1

Pemain lebih terampil dalam memberikan operan yang akurat dan membiasakan pemain untuk selalu bergerak mencari ruang yang dibutuhkan pada saat pertandingan futsal.

2. Model Latihan *Passing Move 2*



Gambar 2.13 Model Latihan *Passing Move 2*
Sumber (Dokumentasi Pribadi)

Keterangan

→ = mengoper bola (*passing*)

---→ = berpindah (*move*)

A, B, C dan D = pemain

a. Pelaksanaan

1. Pemain **A** *passing* ke pemain **B**, setelah *passing* pemain **A** ke arah *cone* dan siap menerima bola dari pemain **B**.
2. Selanjutnya pemain **A** *passing* ke pemain **C**, setelah *passing* pemain **A** berlari ke posisi pemain **C**.
3. Kemudian pemain **C** *passing* ke pemain **B**, selanjutnya pemain **C** berlari ke arah *cone* yang kosong. Kemudian pemain **B** *passing* ke pemain **C**.
4. Pemain **C** *passing* ke pemain **D**, setelah *passing* pemain **C** berlari ke posisi pemain **D** dan pemain **D**, berlari ke *cone A* untuk menerima bola.
5. Selanjutnya, pemain **D** *passing* ke arah pemain **B**, kemudian pemain **D** mengisi posisi pemain **B** sebelumnya.
6. Selanjutnya dilakukan secara berulang.

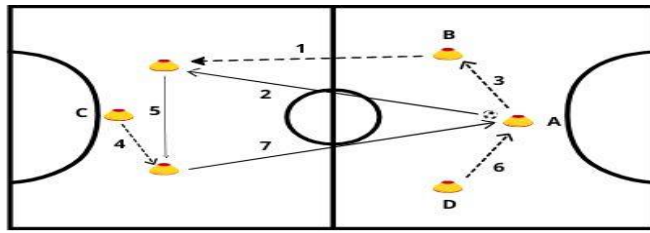
b. Tujuan model latihan *passing move 2*

Meningkatkan akurasi *passing* dan pergerakan tanpa bola dan mengembangkan koordinasi tim dan rotasi posisi.

c. Manfaat model latihan *passing move 2*

Mempercepat tempo dan kelancaran permainan dimana pemain terbiasa dengan *passing* cepat dan pergerakan dinamis untuk mempertahankan penguasaan bola.

3. Model Latihan *Passing Move* 3



Gambar 2.14 Model Latihan *Passing Move* 3
Sumber (Dokumentasi Pribadi)

Keterangan

→ = mengoper bola (*passing*)

→→ = berpindah (*move*)

A, B, C dan D = pemain

a. Pelaksanaan

1. Pemain **B** berlari ke *cone* yang kosong, kemudian pemain **A** *passing* ke pemain **B**.
2. Setelah pemain **B** menerima bola, pemain **A** berlari ke *cone* yang kosong.
3. Selanjutnya pemain **C** berlari ke arah *cone* yang kosong, kemudian pemain **B** *passing* ke pemain **C**.
4. Selanjutnya pemain **D** berlari ke *cone* yang kosong, kemudian pemain **C** *passing* ke pemain **D**.
5. Dilakukan secara bergantian.

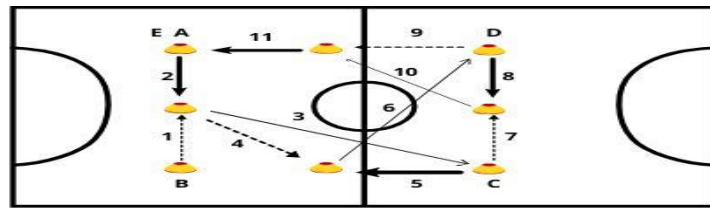
b. Tujuan model latihan *passing move* 3

Melatih operan yang tepat serta mengontrol bola dengan baik sebelum mengoper kembali dan pemain terbiasa bergerak mencari ruang kosong setelah mengoper bola.

c. Manfaat model latihan *passing move* 3

Meningkatkan kelancaran sirkulasi bola, dimana pemain lebih cepat dalam berpindah posisi dan melakukan *passing*, menjaga aliran permainan tetap lancar.

4. Model Latihan *Passing Move* 4



Gambar 2.15 Model Latihan *Passing Move* 4
Sumber (Dokumentasi Pribadi)

Keterangan

→ = mengoper bola (*passing*)

→→ = berpindah (*move*)

A, B, C dan D = pemain

a. Pelaksanaan

1. Pemain **B** berlari ke *cone* yang kosong, kemudian pemain **A** *passing* ke pemain **B**.
2. Selanjutnya, pemain **B** *passing* ke pemain **C**, kemudian pemain **B** berlari ke *cone* yang kosong, kemudian pemain **B** *passing* ke pemain **D**.
3. pemain **C** berlari ke *cone* yang kosong, kemudian pemain **D** *passing* pemain **C**.
4. Setelah itu pemain **D** berlari ke *cone* yang kosong, pemain **C** *passing* pemain **D**, selanjutnya pemain **D** *passing* ke arah pemain **E**.
5. Lakukan secara berulang.

b. Tujuan model latihan *passing move* 4

Meningkatkan akurasi dan kecepatan *passing* serta melatih pergerakan tanpa bola dan rotasi posisi pemain

c. Manfaat model latihan *passing move* 4

Pemain lebih cepat dalam berpindah posisi dan melakukan *passing*, menjaga permainan tetap dinamis serta pemain memahami cara

berpindah tempat dan bekerja sama dalam permainan, membantu dalam strategi serangan dan penguasaan bola.

2.9 Ekstrakurikuler

Menurut Shaleh dalam Sriwahyuningsih (2017: 169), ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di luar mata pelajaran dan layanan konseling, yang bertujuan untuk mendukung pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang kompeten di sekolah atau madrasah. Sementara itu, Supriyadi (2019: 111) menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah bagian dari seluruh kegiatan di sekolah yang wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka, dan kegiatan ini dilaksanakan di luar jam pelajaran. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa-siswi dengan minat dan bakat tertentu dapat teridentifikasi dan diberdayakan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran utama dan bertujuan untuk mendukung perkembangan siswa di luar aspek akademik. Kegiatan ini biasanya melibatkan berbagai aktivitas yang dapat mengembangkan potensi, minat, bakat, dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler dapat berbentuk klub, organisasi, olahraga, seni, keterampilan, ataupun kegiatan lain yang mendukung pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa. Kegiatan ini diadakan secara sukarela, namun sering kali diwajibkan bagi siswa untuk mengikuti kegiatan tertentu sesuai dengan minat dan pilihan mereka.

Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

1. Mengembangkan Potensi dan Bakat Siswa

Salah satu tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan potensi dan bakatnya, baik di bidang olahraga, seni, sains, maupun keorganisasian. Hal ini membantu

siswa untuk mengenali dan mengeksplorasi minat mereka di luar pelajaran formal.

2. Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Kerja Sama

Melalui keterlibatan dalam kelompok atau tim, siswa dapat belajar tentang kerja sama, toleransi, serta bagaimana berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan yang lebih sosial.

3. Memupuk Kedisiplinan dan Tanggung Jawab

Kegiatan ekstrakurikuler sering melibatkan jadwal yang teratur dan aturan tertentu, yang membantu siswa untuk lebih disiplin dalam mengelola waktu dan bertanggung jawab atas tugas-tugas mereka.

4. Membentuk Karakter Siswa

Ekstrakurikuler bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai positif, seperti tanggung jawab, integritas, kejujuran, dan kepemimpinan, yang akan mendukung pembentukan karakter siswa yang baik.

5. Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental

Kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis olahraga atau aktivitas fisik lainnya juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan mengurangi stres, yang berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mental siswa.

2.10 *Passing Move*

Menurut Nugraha Cipta dan Andi (2013), pengoperan bola dan penempatan posisi merupakan aspek penting dalam permainan futsal yang benar. Sehebat apapun kemampuan individu seorang pemain, jika ia tidak sedang menguasai bola atau mendapat bola, ia tidak akan dapat mencetak gol. Sebuah tim yang efektif adalah tim yang dapat memanfaatkan ruang dengan sebaik-baiknya, salah satunya dengan mengoper bola kepada pemain yang tidak dijaga. Pada saat yang bersamaan, pemain lawan harus dijaga dengan ketat. Dalam permainan futsal, kemampuan untuk memantau bola sangat penting untuk bermain secara efektif. Penempatan posisi yang tepat memungkinkan pemain untuk melihat arah bola dengan jelas, yang pada gilirannya dapat menciptakan peluang untuk mencetak gol. Selain itu, memiliki kemampuan *passing* yang

akurat adalah hal yang sangat krusial bagi setiap pemain futsal (Timo Scheunemann, 2009).

Passing dan pergerakan tanpa bola (*Movement Without The Ball*) merupakan faktor penting dalam memulai serangan, karena kedua teknik dasar ini dapat mengancam pertahanan lawan apabila diterapkan dengan benar (Abdul, 2007). Kemampuan yang baik dalam *passing* dan pergerakan tanpa bola memudahkan rekan setim untuk menjalankan strategi yang telah direncanakan, sehingga tim dapat mencapai hasil optimal, yaitu kemenangan (Fernando, 2020). Kedua teknik dasar ini merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik *passing* dan pergerakan tanpa bola, pemain akan lebih mudah menciptakan serta mengonversi peluang menjadi gol (Rosdiana, 2012).

Robert Koger (2007) menyatakan bahwa metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah pada dasarnya serupa dengan metode latihan *passing* pada umumnya. Perbedaannya terletak pada sasaran *passing* yang selalu berpindah. Latihan *passing* ini dilakukan dengan membentuk segi empat yang bergantian antara beberapa pasangan pemain. Latihan ini mirip dengan latihan *passing* dengan variasi posisi tetap, namun terdapat perbedaan pada pergerakan pemain yang selalu berputar. Dalam latihan *passing* dengan variasi posisi yang berubah, pemain yang melakukan *passing* akan berlari menuju arah pemain yang menerima bola. Sebagai inti dari permainan futsal yang merupakan olahraga tim yang terdiri dari 5 pemain dengan posisi berbeda-beda, latihan *passing* dengan sasaran berpindah sangat diperlukan. Berbagai model latihan dapat diterapkan dalam program latihan menggunakan metode sasaran berpindah, salah satunya adalah latihan kompas (Gifford, 2005).

Dari beberapa pendapat ahli di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *passing move* dalam futsal merujuk pada latihan yang menggabungkan teknik operan (*passing*) dengan pergerakan tanpa bola (*movement without the ball*). Latihan ini bertujuan untuk melatih pemain dalam hal distribusi bola secara akurat dan cepat, serta pergerakan pemain untuk menciptakan ruang atau peluang bagi diri sendiri dan rekan setim. Pada dasarnya, latihan ini melibatkan

pemain yang melakukan *passing* kepada rekan setimnya, kemudian bergerak menuju posisi yang lebih strategis, baik untuk menerima bola lagi, membuka ruang, atau mengalihkan perhatian lawan.

2.11 Penelitian yang Relevan

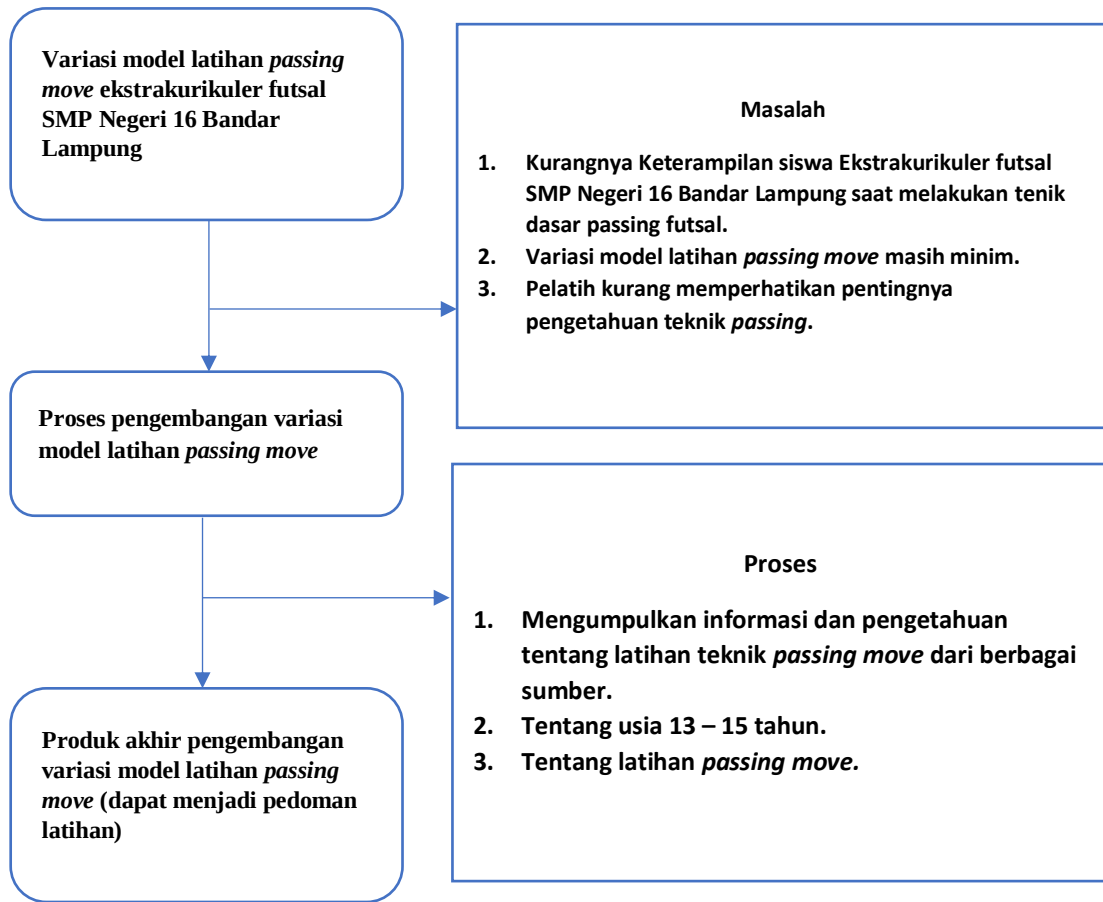
Penelitian yang relevan sebagai referensi untuk penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ghanda Farrell Ibrahim (2018) dengan judul penelitian “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Futsal Melalui Media Aplikasi Berbasis Android Pada Usia 14-18 Tahun”. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *Research and Development* (R&D) atau penelitian pengembangan. Jenis Pengembangan ini menggunakan model Borg & Gall dengan melalui beberapa tahap, yaitu: pengumpulan informasi, pengumpulan data, desain produk yang akan dikembangkan, validasi desain, revisi pertama, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, dan pembuatan produk massal. Subjek uji coba terdiri dari mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan konsentrasi sepak bola, pelatih, dan pemain futsal, yang terbagi dalam uji coba kelompok kecil sebanyak 25 orang dan uji coba kelompok besar sebanyak 50 orang. Instrumen dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah angket dan purposive sampling.
2. Sapardi, Andiyanto & Zuhar Ricky (2021) dengan judul penelitian “Model Latihan *Passing* Futsal Untuk Klub”. Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan dengan menggunakan model ADDIE, yang terdiri dari lima tahap: Analisis (*Analyze*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*). Kelima tahap tersebut dilaksanakan melalui analisis program latihan dan karakteristik pemain. Selanjutnya, dilakukan uji validasi oleh dua orang validator (tim ahli), uji praktikalitas oleh seorang pelatih futsal, dan uji coba oleh 10 pemain Hamba Allah Dharma Raya. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data

adalah lembar validasi, lembar praktikalitas, dan lembar efektivitas. Hasil penelitian pengembangan model latihan *passing* futsal menunjukkan bahwa pada uji validasi, diperoleh nilai rata-rata sebesar 86,3%, yang dikategorikan sangat valid. Pada uji praktikalitas oleh pelatih, diperoleh persentase 90%, yang dikategorikan sangat praktis. Sementara itu, pada uji efektivitas, diperoleh rata-rata sebesar 72%, yang dikategorikan efektif.

2.12 Kerangka Berfikir

Futsal adalah cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan utama dari olahraga ini adalah untuk membangun permainan yang menggunakan strategi yang efektif, serta menggabungkan teknik individu pemain guna menciptakan peluang gol dan meraih kemenangan. Hal ini tentu tidak dapat tercapai jika kemampuan teknik individu, termasuk salah satu yang paling penting yaitu teknik *passing*, masih di bawah rata-rata. Untuk mencapai hal tersebut, latihan harus disesuaikan dengan usia pemain. Dengan latihan yang tepat sesuai kelompok usia pemain serta pemanfaatan media yang ada secara optimal, tujuan dari olahraga futsal dapat tercapai. Berikut ini adalah pola pengembangan model latihan *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung.



Gambar 2.16 Kerangka Berfikir

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan, yang sering disebut sebagai penelitian berbasis pengembangan (*research based development*). Desain pengembangan produk ini mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan yang diajukan oleh Sugiyono (2010:407), yang mencakup identifikasi potensi masalah, pengumpulan data, pengembangan media, validasi media, analisis data, revisi media, uji coba kelompok, dan produksi media. Menurut Sugiyono (2012: 407), metode penelitian pengembangan adalah suatu metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu serta mengevaluasi efektivitas produk tersebut. Dengan demikian, untuk menghasilkan produk yang diinginkan, diperlukan analisis kebutuhan, dan untuk mengukur efektivitasnya, dilakukan pengujian terhadap produk tersebut.

3.2 Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) model Borg & Gall (1983) dimana terdapat sepuluh langkah penelitian dan pengembangan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penggunaan Metode *Research and Development*

(Sumber: Borg & Gall, 1983)

1. **Identifikasi Potensi dan Masalah**

Penelitian dapat dimulai dari adanya potensi masalah. Potensi masalah merujuk pada segala sesuatu yang, apabila dimanfaatkan, dapat memberikan nilai tambah (Sugiyono, 2011: 298). Dalam penelitian ini, potensi masalah yang dapat diangkat adalah belum berkembangnya latihan *passing move* untuk anak usia 13 – 15 tahun, selain itu variasi model latihan *passing move* masih minim dan pelatih kurang memperhatikan pentingnya pengetahuan teknik *passing move*.

2. **Pengumpulan Data**

Pada tahap ini, peneliti perlu mengumpulkan berbagai informasi yang dapat dijadikan bahan untuk merancang produk yang diharapkan dapat mengatasi masalah yang ada. Tahap ini dilakukan oleh peneliti melalui kegiatan membaca buku, mencatat pengalaman pelatih, melakukan observasi di lapangan, serta wawancara dengan atlet maupun pelatih dalam dunia futsal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, model latihan *passing move* untuk usia 13 hingga 15 tahun masih cenderung fokus pada latihan yang itu-itu saja, yang tidak banyak disesuaikan dengan kondisi pertandingan. Hal ini menyebabkan latihan *passing move* menjadi kurang bervariasi.

3. **Desain Produk**

Setelah mengumpulkan informasi terkait masalah-masalah yang ada di lapangan, peneliti merancang desain produk yang sesuai dengan potensi dan permasalahan tersebut. Peneliti juga melakukan analisis materi, yang meliputi analisis struktur isi, di mana materi yang dibahas disesuaikan dengan kebutuhan pelatih dan pemain. Hasil dari analisis ini akan menjadi acuan dalam pembuatan produk. Tahap berikutnya dalam penelitian ini adalah desain produk, yang dalam hal ini berupa “variasi model latihan *passing move* dalam meningkatkan keterampilan *passing*”.

4. **Validasi Ahli**

Setelah tahap desain produk selesai, langkah selanjutnya adalah melakukan uji validasi terhadap produk variasi model latihan *passing move* sebagai upaya meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan futsal. Produk ini akan dinilai dan diberikan masukan oleh empat ahli, yaitu:

1. Ahli Materi

Ahli materi akan menilai kualitas isi yang terdapat dalam produk, yaitu variasi latihan *passing move* dalam olahraga futsal. Penilaian ini bertujuan untuk mengukur kualitas dan keakuratan materi yang ada dalam pengembangan variasi model latihan *passing move* dalam olahraga futsal. Sebanyak 7 instrumen penilaian diberikan kepada ahli materi tentang futsal untuk mengevaluasi kelayakan produk yang dikembangkan. Setiap instrumen memiliki 5 pilihan nilai, dengan skor tertinggi “lima” dan skor terendah “satu”. Skor akhir dari seluruh instrumen penilaian dihitung menggunakan rumus berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

(Sumber : Purwanto, 2011: 207)

2. Ahli Media

Ahli media akan menilai beberapa aspek, antara lain aspek fisik, desain, dan penggunaan dari media latihan. Penilaian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kualitas produk tersebut. Sebanyak 7 instrumen penilaian digunakan oleh ahli media dalam menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Setiap instrumen menawarkan 5 tingkat penilaian, dengan skor tertinggi “lima” dan skor terendah “satu”. Penentuan skor akhir dilakukan berdasarkan rumus berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

(Sumber : Purwanto, 2011: 207)

3. Ahli Bahasa

Ahli akan mevalidasi produk dengan memperhatikan penggunaan bahasa yang jelas, sesuai kaidah, serta bebas dari ambiguitas agar mudah dipahami oleh pengguna. Sebanyak 7 instrumen penilaian disediakan bagi ahli bahasa untuk menilai kelayakan produk yang dikembangkan. Setiap instrumen memiliki 5 pilihan skor, mulai dari nilai tertinggi “lima” hingga nilai terendah “satu”. Perhitungan skor akhir dari keseluruhan instrumen dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

(Sumber : Purwanto, 2011: 207)

4. Ahli Pembelajaran

Ahli pembelajaran menilai validasi produk dari aspek pendidikan dan efektivitas pembelajaran. Memastikan bahwa produk yang dikembangkan sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran, relevan dengan kurikulum, serta mendukung pencapaian tujuan belajar. Menilai kejelasan instruksi, alur penyampaian materi, serta keterlibatan aktif pengguna dalam proses pembelajaran. Sebanyak 10 instrumen penilaian diberikan kepada ahli pembelajaran untuk mengevaluasi

kelayakan produk yang dihasilkan. Setiap instrumen memiliki 5 tingkat nilai, dengan skor tertinggi “lima” dan skor terendah “satu”. Skor akhir dari hasil penilaian dihitung menggunakan rumus berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

(Sumber : Purwanto, 2011: 207)

5. **Revisi Produk**

Setelah desain produk divalidasi oleh para ahli, kelemahan-kelemahan yang ada pada produk tersebut akan teridentifikasi. Kelemahan-kelemahan tersebut kemudian akan diperbaiki dan direvisi untuk meningkatkan kualitas produk.

6. **Uji Coba Produk**

Uji coba produk dilaksanakan setelah produk mendapatkan penilaian dari ahli materi dan ahli media, yang menyatakan bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah memenuhi kelayakan untuk diuji coba di lapangan.

1. Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung dengan total peserta sebanyak 10 orang. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk menilai kelayakan variasi model latihan *passing move* dalam olahraga futsal.

2. Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung dengan jumlah peserta yang lebih banyak dibandingkan uji coba kelompok kecil, yaitu sebanyak 20 orang. Setelah uji coba dilakukan, penilaian terhadap kualitas variasi model latihan *passing move* dalam olahraga futsal.

7. **Revisi Produk**

Revisi produk dilakukan apabila dalam penerapan di lapangan ditemukan kekurangan atau kelemahan. Setelah perbaikan dilakukan dan produk dinyatakan layak, maka produk tersebut dapat diaplikasikan.

8. **Uji Coba Pemakaian**

Pada tahap uji coba pemakaian di lapangan ini dilakukan terhadap 20 orang. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran.

9. **Revisi Produk**

Melakukan revisi terhadap produk akhir dari model latihan *passing move* dengan mempertimbangkan masukan dari para ahli materi, media, bahasa, dan pembelajaran serta hasil uji coba di lapangan.

10. **Produksi Massal**

Melaksanakan dan mempromosikan produk melalui pertemuan atau publikasi dalam jurnal ilmiah serta mensosialisasikan produk yang telah dikembangkan.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan pengembangan variasi model latihan *passing move* dilaksanakan di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, Selanjutnya, implementasi variasi model latihan *passing move* dan pengumpulan data juga dilakukan di SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Alamat SMP Negeri 16 Bandar Lampung, Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No.42, Sumur Batu, Kecamatan Teluk Betung Utara, Kota Bandar Lampung, Lampung

3.4 Desain Uji Coba Produk

Uji coba produk bertujuan untuk mengumpulkan data yang dapat dijadikan dasar dalam menilai kualitas dan efektivitas produk yang dihasilkan. Data yang diperoleh dari uji coba ini akan digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki

dan menyempurnakan produk, yaitu pengembangan variasi model latihan *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

1. **Desain Uji Coba**

Desain yang akan diuji coba terlebih dahulu akan dikonsultasikan dengan 4 ahli yaitu: ahli materi, ahli media, ahli bahasa, dan ahli pembelajaran. Setelah itu, desain tersebut akan dilakukan uji coba. Uji coba media dan materi ini bertujuan untuk memperoleh umpan balik berupa saran-saran yang dapat dijadikan bahan evaluasi dalam pengembangan produk.

2. **Subjek Uji Coba**

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Bandar Lampung dengan total sebanyak 20 orang. Teknik penentuan subjek uji coba dalam penelitian ini menggunakan metode *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2010: 218), *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel atau subjek berdasarkan pertimbangan tertentu.

3. **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh informasi yang memadai dan akurat melalui penilaian, diperlukan instrumen penilaian yang berkualitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Menurut Sugiyono (2014:142), angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket dapat terdiri dari pertanyaan atau pernyataan tertutup maupun terbuka. Angket ini akan diberikan kepada para pakar dan praktisi untuk menilai pengembangan variasi model latihan *passing move* dalam permainan futsal untuk anak SMP.

Instrumen yang digunakan meliputi lembar evaluasi dari ahli materi, ahli media, ahli Bahasa, dan ahli pembelajaran yang memuat data hasil bimbingan serta serangkaian revisi selama proses pengembangan variasi model latihan. Penilaian ahli media berfokus pada desain dan tampilan

produk yang dibuat. Instrumen ini digunakan untuk melakukan revisi variasi model latihan dari segi tampilan agar produk tersebut layak digunakan. Penilaian ahli materi berhubungan dengan materi latihan berupa data hasil konsultasi, masukan, dan revisi selama proses bimbingan. Penilaian ahli bahasa berhubungan dengan penggunaan bahasa yang jelas, sesuai kaidah, serta bebas dari ambiguitas agar mudah dipahami oleh pengguna. Sementara ahli pembelajaran berhubungan dengan pendidikan dan efektivitas pembelajaran. Produk yang dikembangkan sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran, relevan dengan kurikulum, serta mendukung pencapaian tujuan belajar

3.5 Instrumen Tes *Passing* dalam Futsal

Instrumen ini merupakan pengembangan tes dari Dermawan (2016) yang memiliki nilai validitas sebesar 0,572 dan reliabilitas sebesar 0,91, yang mengindikasikan reliabilitas tinggi. Tes ini merupakan gerakan menendang bola ke dinding dan menghentikan bola dari pantulannya di belakang garis batas dalam waktu 30 detik. Hasil *passing* and *stopping* dihitung berdasarkan skor total yang diperoleh peserta tes, yaitu jumlah tendangan dan penahanan bola yang dilakukan secara sah dalam rentang waktu tersebut. Setiap satu kali tendangan dan penahanan bola dihitung sebagai satu skor.



1. Tujuan

Untuk mengukur kecepatan tendangan pemain dalam melakukan *passing* dan *stopping* terhadap bola yang bergerak di atas permukaan lantai. Pengujian dilakukan dengan menggunakan kaki yang dianggap paling dominan atau paling mudah dalam melakukan *passing* dan *stopping* bola.

2. Alat dan Perlengkapan

- a. Bola secukupnya (sebaiknya minimal 1 bola).
- b. *Stopwatch* secukupnya (minimal 2 buah).
- c. Lapangan futsal yang mempunyai dinding di sisi lapangan.
- d. *Isolatipe*.
- e. Meteran.

3. Lapangan Tes

Ukuran lapangan tes *passing* dan *stopping* bola yaitu jarak dinding pantul dengan garis batas sepak 2,5 meter, lebar dinding yang digunakan 3 meter, dan tinggi dinding yang digunakan 1 meter.

4. Pelaksanaan

- a. *Testee* berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 2,5 meter dari sasaran/dinding pantul, dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menendang sesuai dengan kebiasaan pemain.
- b. Pada aba-aba "mulai", *testee* mulai menyepak bola ke sasaran (dinding pantul). Pantulan bola ditahan dan segera ditendang kembali ke dinding. Proses ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.
- c. Apabila bola keluar dari area sepak, *testee* harus mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* kembali ke sasaran (dinding pantul).
- d. Gerakan dinyatakan gagal apabila bola ditahan atau disepak di depan garis batas sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.

5. Penskoran

- a. Satu kali kegiatan menendang dan menahan bola mendapat skor "satu".
- b. Jumlah nilai/skor yang didapat yaitu menyepak dan menahan bola secara sah, selama 30 detik.

Tabel 3.1 Penilaian Acuan Norma (PAN) Tes *Passing* dan *Stopping* dalam Futsal

Interval	Kategori
$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber : Azwar, 2016: 163)

Keterangan

M = nilai rata-rata (*mean*)

X = skor

S = standar deviasi

3.6 Langkah-Langkah Pengembangan Instrumen

Langkah-langkah dalam pengembangan instrumen variasi model latihan bagi pelatih dan pemain adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan kerangka instrumen.
2. Mengkonsultasikan kerangka instrumen dengan para ahli.
3. Menyusun dan melengkapi instrumen tersebut.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan variasi model latihan *passing move* adalah analisis deskriptif persentase. Analisis data sesuai dengan pendekatan ini dimaksudkan bahwa, setiap analisa data sesuai dengan pendekatan yang digunakan, hanya sampai mengetahui persentase (%) (Sudjana, 1990).

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

Keterangan:

P : Persentase hasil subjek uji coba

X : Jumlah jawaban skor oleh subjek uji coba

Xi : Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian subjek uji Coba

100 % : Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria seperti tabel berikut:

Tabel 3.2 Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji Coba

Persentase	Keterangan
80% - 100%	Valid/digunakan
60% - 79%	Cukup valid/digunakan
50% - 59%	Kurang valid/diganti
< 50%	Tidak valid/diganti

(Sumber : Maksum, 2009)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Berdasarkan rata-rata validasi ahli yang meliputi ahli materi, ahli media, ahli bahasa dan ahli pembelajaran didapatkan persentase 79,21%. Artinya model latihan *passing move* **valid** dan **layak digunakan**. Kemudian diperkuat dengan hasil uji coba kelompok besar didapatkan peningkatan rata-rata sebesar 169,42%.
- 5.1.2 Hasil produk penelitian ini berupa buku panduan dengan judul “model latihan variasi *passing move* untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal”. Di dalam buku tersebut terdapat berbagai model latihan yang telah dirancang dan disesuaikan dengan karakteristik atlet, dilengkapi dengan gambar serta penjelasan yang mudah dimengerti.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi pelatih, bentuk model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal bisa menjadi alternatif baru yang inovatif.
- 5.2.2 Bagi atlet, dapat menggunakan model latihan ini untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal selama sesi latihan dan sebagai referensi untuk latihan secara mandiri.

- 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya, dapat memperhatikan waktu untuk proses pengembangan, identifikasi dan validasi yang lebih lama untuk meningkatkan kualitas produk.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A, W. 2007. *Metode dan Model-Model Mengajar*. Alfabeta, Bandung.
- Abdul, Majid. 2013. *Strategi Pembelajaran*. PT Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Anung, Hendar, Isnanto. 2019. *Futsal*. Sentra Edukasi Media, Sleman.
- Aprianova, F., & Imam, Hariadi. 2016. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 1(1), 63-74.
- Azwar, S. 2016. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Benny, A, P. 2014. *Desain dan Pengembangan Program Pelatihan Berbasis Kompetensi "Implementasi Model ADDIE"*. Kencana, Jakarta.
- Benny, Badaru. 2017. *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Cakrawala Cendikia, Bekasi.
- Bompa, T, O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company, Toronto, Ontario Canada.
- Bompa, T, O., & Buzzichelli, C. A. 2019. Periodization: Theory and Methodology of Training. *In Journal of Chemical Information and Modeling*. 53(9).
- Borg, W, r., & Gall, M, D. 1983. *Educational Research: An Introduction, 4th edition*. Longman Inc, New York.
- Brown, Penelope., & Stephen, C, Levinson. 1987. *Politeness: Some Universal in Language Usage*. University of Cambridge Press, Cambridge.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. Malang.
- Dermawan, Dedek. 2016. Pengembangan Instrumen Tes Passing Futsal. SKRIPSI. Universitas Negeri Medan, Medan.
- Fernando, A., & Yenes, R. 2020. Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 3(1), 1-14.
- Gifford, C. 2005. *Keterampilan Sepak Bola: Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik*. PT. Citra Aji Parama, Solo.

- Giri, Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu. PPIKOR. Ilmu Kesehatan Olahraga. Yogyakarta.
- Hurlock, Elizabeth, B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Gramedia, Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Balai Pustaka, Jakarta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. PT. Saka Mitra Kompetensi, Jakarta.
- Koral, J., Oranchuk, D. J., Herrera, R., & Millet, G. Y. 2018. Six Sessions Of Sprint Interval Training Improves Running Performance In Trained Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 32(3).
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion, Jakarta.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. FIK Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Matzenbacher, F., Pasquarelli, B. N., Rabelo, F. N., & Stanganelli, L. C. R. 2014. Physiological demands of futsal competition. *Physical and physiological characteristics of professional players. Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*. 7(3), 122-131.
- Mulyatiningsih, E. 2011. *Pengembangan Model Pembelajaran*. UNY Press, Yogyakarta.
- Muhammad, Fajril, R., Heru, S., Ardiyan, C., & Febrian, J, P. 2024. Pengaruh Latihan Plyometric dan Variasi Passing ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *JUPE: Physical Education UNILA*. 13 (2), 115-125.
- Muhammad, Fajril, R., Herman, T., & Mika, A. 2024. Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kasar pada Anak Usia Dini: Literatur Riview. *JUPE: Physical Education UNILA*. 13 (2), 93-100
- Nugraha, Cipta, Andi. 2013. *Mahir Sepak Bola*. Nuansa Cendekia, Bandung.
- Oktavia, Risna, Delila, Putri., & Didik, Haryanto. 2017. Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. 1(1), 30-41.
- Rosdiana, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta, Bandung.
- Rosita, Tita, Hernawan Hernawan, dan Fahmy Fachrezzy. 2019. Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117-126.

- Saharis., Ahmad, Atiq., & Edi, Purnomo. 2015. Upaya Meningkatkan Heading Dalam Permainan Sepak Melalui Bola Gandung Pada Siswa Kelas V. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*. 4(4), 1-11.
- Sahda, H. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. PT Buku Kita, Jakarta.
- Santrock. 2011. *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*. Edisi 13. Sciences. 2nd edition. New York.
- Setyo, Budiwanto. 2017. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Scheuneman, T. 2009. *Futsal For Winners Taktik Dan Variasi Latihan Futsal*. Dioma, Malang.
- Sudjana, Nana. 1990. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- . 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- . 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- . 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sulistianta, Heru., Joan, Siswoyo., & Candra, Kurniawan. 2022. Analisis Manajemen Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia Provinsi Lampung. *Journal Of Sport Education (JOPE)*. 4(2), 164-172.
- Sulistianta, Heru. 2022. *Terampil Bermain Sepakbola*. Media Akademi, Yogyakarta.
- Sunarto., & Agung, Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Taufik, Muhammad, Syamsul., Widiastuti., Yasep, S., & Firmansyah. 2022. *Buku Panduan Futsal (Metode Latihan Small Side Games dan Interval Training)*. Eureka Media Aksara, Jawa Tengah.
- Tenang, Jhon. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. DAR Mizan, Bandung.
- Tengkudung, James. 2020. *Sport Coaching*. Akademia Pustaka, Tulungagung.
- Vasilaky, K, N., & Islam, A, M. 2018. Competition Or Cooperation? Using Team And Tournament Incentives For Learning Among Female Farmers In Rural Uganda. *World Development*. 103, 216-225.
- Vic, Hermans., & Rainer. 2016. *Futsal (Technique-Tactics-Training)*. In *Angewandte Chemie International Edition* 6(11).

- Waruwu, Marinu. 2024. Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. 9(2), 1220-1230.
- Wibowo, Antonius, Tri. 2019. *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. Mbridge Press, Sleman.
- Zena, Anfidi., & Langga, Supriyadi. 2016. Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90-104.