

**MODEL LATIHAN KECEPATAN (*SPEED*) FUTSAL
PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6
BANDAR LAMPUNG**

(SKRIPSI)

Oleh

REYLANE FIRLISHAFANI AZZAHARANUR



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

2026

ABSTRAK

MODEL LATIHAN KECEPATAN (*SPEED*) FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG

Oleh

REYLANE FIRLISHAFANI AZZAHNUR

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengembangkan dan menguji efektivitas model latihan kecepatan (*speed*) futsal bagi siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan mengadaptasi model Borg & Gall. Sampel penelitian terdiri dari 20 Siswa ekstrakurikuler futsal. Instrumen penelitian meliputi angket validasi para ahli, angket respon siswa, dan tes kecepatan lari menggunakan skala likert sebagai uji efektivitas model. Hasil validasi yang dilakukan oleh empat validator, yaitu ahli materi, ahli pembelajaran, ahli bahasa, dan ahli media menunjukkan nilai rata-rata sebesar 97,41 dengan kategori sangat layak. Hasil uji coba pada kelompok kecil dan kelompok besar menunjukkan respon positif siswa dengan presentase kelayakan sebesar 82%. Uji efektivitas melalui perbandingan hasil tes kecepatan sebelum dan sesudah penerapan model latihan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa model latihan kecepatan futsal yang dikembangkan valid, layak, dan efektif digunakan dalam ekstrakurikuler futsal.

Kata Kunci: model latihan, kecepatan, futsal, ekstrakurikuler, SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

ABSTRACT

SPEED TRAINING MODEL FOR FUTSAL IN THE EXTRACURRICULAR PROGRAM OF SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG

By

REYLANE FIRLISHAFANI AZZAHRANUR

The purpose of this study was to develop and examine the effectiveness of a futsal speed training model for students participating in the futsal extracurricular program at SMA Negeri 6 Bandar Lampung. The research method employed was Research and Development (R&D) by adapting the Borg and Gall model. The research sample consisted of 20 students involved in the futsal extracurricular activity. The research instruments included expert validation questionnaires, student response questionnaires, and a running speed test using a Likert scale to measure the effectiveness of the model. The validation results conducted by four validators namely subject matter experts, learning experts, language experts, and media experts showed an average score of 97.41, which was categorized as very feasible. The results of the small-scale and large-scale trials indicated positive student responses with a feasibility percentage of 82%. The effectiveness test, conducted by comparing the results of speed tests before and after the implementation of the training model, demonstrated an improvement in students' speed abilities. Based on these findings, it can be concluded that the developed futsal speed training model is valid, feasible, and effective for use in futsal extracurricular activities.

Keywords: *training model, speed, futsal, extracurricular, SMA Negeri 6
Bandar Lampung.*

**MODEL LATIHAN KECEPATAN (*SPEED*) FUTSAL
PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

REYLANE FIRLISHAFANI AZZAHNUR

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

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



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

2026

Judul Skripsi

**MODEL LATIHAN KECEPATAN (SPEED)
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER SMA
NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG.**

Nama Mahasiswa

Reylane Firlishafani Azzahranur

Nomor Pokok Mahasiswa :

2113051066

Program Studi

S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

Ilmu Pendidikan

Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

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

NIP 19700525 200501 1 002

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

NIP 199906 20202406 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.Or, AIFO.

Sekretaris

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

Penguji Utama

: Joan Siswoyo, M.Pd.

2. Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



: Dr. Abet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 20 Januari 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reylane Firlishafani Azzahranur

NPM : 2113051066

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Model Latihan Kecepatan (Speed) Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung”** adalah benar hasil karya penulis dan skripsi ini bukan hasil plagiat karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 20 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Azzahranur

NPM/2113051066

RIWAYAT HIDUP



Penulis Bernama Reylane Firlishafani Azzahranur lahir di Tangerang, 17 Juli 2004. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Djoko Supriyanto dan Ibu Jawari. Penulis menempuh pendidikan formal pada tahun 2009 di SD Negeri Saga 2 Balaraja, setelah itu saya melanjutkan studi di SMP Negeri 2 Balaraja pada tahun 2015, dan pada tahun 2018 melanjutkan studi di SMA Negeri 19 Kabupaten Tangerang. Tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Tahun 2024, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Baru Ranji, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, dan sekaligus melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PLP) Di SD Negeri 1 Baru Ranji.

MOTTO

“ Tantangan adalah jembatan menuju pertumbuhan “

(Reylane Firlishafani Azzahranur)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segala maha suci Allah, Tuhan semesta alam.
Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan
kekuatan, membekali dengan ilmu serta kemudahan yang engkau berikan
akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat serta salam tak lupa selalu saya curahkan kepada
Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan rahmat-NYA yang tak
terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

Bapak Djoko Supriyanto dan Ibu Jawari

yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkan,
mendidik, merawatku, memberi seluruh kasih sayang serta
selalu mendoakan yang terbaik untukku.

Kakakku Crismalini Dheomaulita Priyantari dan Aldi Anugriawan Hijrianto

Yang selalu memberikan dukungan, semangat dan nasihat
ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Sahabat-sahabat yang selalu menemani, mendukung, dan
mau mengulurkan tangan disaat susah maupun senang.

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2021

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Model Latihan Kecepatan (*Speed*) Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung”. Tak Lupa shalawat teriringi salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

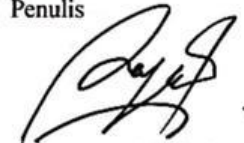
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga penelitian termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan juga selaku penguji atas jasanya dalam memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO., selaku Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P., selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulis skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau berikan kepada saya.
8. Kepada kedua orang tuaku Bapak Djoko Supriyanto dan Ibuku tercinta Jawari, terimakasih atas doa dan dukungannya yang tidak pernah ada habisnya untukku. Semoga Karya ini menjadi tanda cinta dan rasa bangga atas segala perjuangan dan kasih sayang kalian untukku.
9. Kepada Kakak-kakakku Crismalini Dheomaulita Priyantari dan Aldi Anugriawan Hijrianto yang selalu menjadi penyemangatku untuk menyelesaikan studi.
10. Kepada Dudung, terimakasih telah menemani dan menjadi bagian penting bagi penulis dalam perjalanan perkuliahan. Terimakasih telah menjadi rumah yang nyaman untuk melepas keluh kesah, terimakasih atas segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan *support* dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
11. Kepada Keluarga NOCTURNAL Nabilah Luthfiyah dan Theresa Mary Steveni, S.Pd. sahabat rekan semasa SMA hingga saat ini yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya. Terima kasih atas segala dukungan, semangat, canda tawa dan kebersamaan yang begitu berarti selama menempuh perkuliahan hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Mellynda Susiana terima kasih selalu hadir menemani terutama saat Penulis dalam kondisi kurang sehat selama penyusunan skripsi ini. Perhatian dan kepedulianmu menjadi penyemangat tersendiri bagi penulis untuk tetap kuat dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

13. Kepada sahabat seperjuangan Jannah Fitri Wanda, S.Pd., Nata Prayoga, S.Pd., Miftahul Yusro, S.Pd. Terimakasih telah menemani penulis selama penyusunan skripsi ini.
14. Kepada KOST KELILA Amelia Cahaya Andini, S.Pd., Cahaya Mutiara Biladina, S.Pd., Mariha Salimah, S.Pd., dan Rika Ari Puspita. Terimakasih telah menjadi sahabat, rumah, serta menjadi keluarga selama penulis berkuliah.
15. Kepada Sahabat Danau BSD Carlos, Rigan, Cici Lia, Bile, Dije, Aldi, Dida dan Japik. Terimakasih telah menemani waktu luang penulis. Terimakasih atas support dan energi positif yang telah diberikan kepada penulis dan menjadi tempat cerita penulis. Walaupun tidak selalu membantu secara akademik namun sangat berjasa secara moral dengan berkata: "aman ko, nanti juga selesai"

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan namun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Bandar Lampung, 20 Januari 2026
Penulis



Reylane Firlishafani Azzahranur
NPM 2113051066

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Model	9
2.2 Model Pengembangan.....	10
2.2.1 Teori yang mendasari model pengembangan.....	10
2.2.2 Teori Yang Akan Digunakan	12
2.3 Latihan	13
2.4 Model Latihan.....	14
2.5 Kecepatan (<i>Speed</i>)	15
2.6 Permainan Futsal.....	17
2.7 Prasarana Permainan Futsal.....	20
2.7.1 Lapangan Permainan	21
2.7.2 Bola.....	21
2.7.3 Jumlah Pemain (per tim).....	22
2.7.4 Perlengkapan Pemain	22
2.7.5 Lama permainan	22
2.8 Gerakan Dasar Permainan Futsal	23
2.8.1 Teknik Mengumpan (<i>Passing</i>).....	23
2.8.2 Teknik Menahan Bola (<i>Control</i>).....	24
2.8.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>chipping</i>).....	24
2.8.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i> dan <i>passing</i>).....	24
2.8.5 Teknik Dasar Menembak Bola (<i>Shooting</i>).....	25
2.9 Ekstrakurikuler	26
2.10 Penelitian Yang Relevan.....	27
2.11 Kerangka Berpikir.....	30

2.12 Hipotesis.....	31
III. METODELOGI PENELITIAN	32
3.1 Metode penelitian.....	32
3.2 Desain penelitian.....	33
3.2.1 Latihan Sprint Pendek dengan Perubahan Arah	33
3.2.2 Latihan <i>Zig-Zag Dribble</i>	38
3.2.3 Latihan <i>Ladder Drill</i>	43
3.2.4 Latihan <i>Interval Sprint</i>	49
3.2.5 Latihan <i>Shuttle Run</i>	52
3.2.6 Latihan <i>Plyometric</i>	55
3.3 Variabel penelitian	57
3.4 Sumber data.....	58
3.5 Populasi dan sampel penelitian.....	59
3.5.1 Populasi	59
3.5.2 Sampel	59
3.6 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	59
3.6.1 Tempat Penelitian.....	59
3.6.2 Waktu Penelitian	60
3.7 Jenis Penelitian.....	60
3.8 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	61
3.8.1 Instrumen Penelitian.....	61
3.8.2 Teknik Pengumpulan Data.....	63
3.9 Teknik Analisis Data	64
3.9.1 Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk	65
3.9.2 Implementasi Model.....	67
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
4.1 Hasil Penelitian	68
4.1.1 Pengolahan Data Berdasarkan Validasi Asli	68
4.2 Hasil Uji Coba.....	76
4.2.1 Data Hasil Uji Coba Tes Skala Kecil.....	76
4.2.2 Data Hasil Uji Coba Tes Skala Besar	77
4.2.3 Hasil Uji Coba Non Tes Skala Kecil	77
4.2.4 Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar.....	79
4.3 Pembahasan.....	81
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
5.1 Kesimpulan	84
5.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji Coba	67
3.2 Persentase Hasil Evaluasi	69
4.1 Rekapitulasi Nilai dari <i>Expert Judgement</i>	77
4.2 Data Hasil Uji Coba Tes Skala Kecil	78
4.3 Data Hasil Uji Coba Tes Skala Besar	79
4.4 Hasil Uji Coba Non Tes Skala Kecil	80
4.5 Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bentuk dan Ukuran Lapangan Futsal	21
2.2 Bola Futsal	22
3.1 Latihan <i>Sprint</i> Pendek.....	33
3.2 Latihan <i>Zig-Zag Dribble</i>	38
3.3 Latihan <i>Ladder Drill</i>	43
3.4 Latihan <i>Interval Sprint</i>	49
3.5 Latihan <i>Shuttle Run</i>	52
3.6 Latihan <i>Plyometric</i>	55
4.1 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Materi	71
4.2 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Pembelajaran	72
4.3 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Bahasa	74
4.4 Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Media.....	76
4.5 Diagram Batang Rekapitulasi Nilai dari <i>Expert Judgement</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin penelitian.....	93
2. Surat Keterangan Penelitian.....	94
3. Surat Permohonan Validator.....	95
4. Angket Wawancara	97
5. Data Hasil Uji Coba Non Tes Skala Kecil.....	98
6. Data Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar	100
7. Hasil Data Pengisian Angket Ahli Materi	104
8. Hasil Data Pengisian Angket Ahli Pembelajaran	106
9. Hasil Data Pengisian Angket Ahli Bahasa	108
10. Hasil Data Pengisian Angket Ahli Media.....	110
11. Dokumentasi Bersama Validator	112
11.1 Bersama Ahli Pembelajaran Ibu Maya Octa Sari, S.Pd., Gr.....	112
11.1 Bersama Ahli Materi Bapak Rikwan Suwandi, S.Pd	112
11.1 Bersama Ahli Media Bapak Daniel Rinal, S.T., M.Eng	113
11.1 Bersama Ahli Bahasa Bapak Rahmat Prayogi, M.Pd.....	113
12. Dokumentasi Penelitian	114
12.1 Pengarah Sebelum Melakukan Pemanasan.....	114
12.2 Pemanasan Sebelum Melakukan Latihan Uji Coba	114
12.3 Latihan <i>Sprint</i> Pendek	115
12.4 Latihan <i>Zig-Zag Dribble</i>	115
12.5 Latihan <i>Ladder Drill</i>	116
12.6 Latihan <i>Interval Sprint</i>	116
12.7 Latihan <i>Shuttle Run</i>	117
12.8 Latihan <i>Plyometrik</i>	117
12.9 Pendinginan Setelah Melakukan Latihan Uji Coba.....	118
12.10 Bersama Siswa SMA Negeri 6 Bandar Lampung.....	118

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan meliputi pengajaran keahlian khusus, dan juga sesuatu yang tidak dapat dilihat tetapi lebih mendalam yaitu pemberian pengetahuan, pertimbangan dan kebijaksanaan.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah diketahui oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti apa yang diharapkan oleh semua orang. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Tahapan harus disesuaikan sehingga dengan perkembangan yang dimiliki oleh peserta didik yang menerimanya, isi dan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik minat dan menyenangkan hati para peserta didik, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 “Pendidikan jasmani dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”. Olahraga dalam lingkungan dunia pendidikan bermaksud untuk memperkenalkan olahraga kepada para siswa didik. Ruang lingkup belajar pendidikan jasmani telah diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan

perkembangan tiga ranah yaitu Psikomotor, Afektif, dan Kognitif (Cakrawijaya, M. H., & Suhardianto, 2019).

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang memiliki intensitas permainan tinggi dan cepat, sehingga kemampuan fisik pemain menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang performa permainan. Permainan futsal menuntut pemain untuk melakukan gerakan sprint, akselerasi, perpindahan posisi, dan reaksi cepat dalam waktu singkat sehingga komponen fisik seperti kecepatan (*speed*) menjadi sangat dominan dalam menunjang efektivitas permainan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program pelatihan yang berfokus pada aspek kecepatan dan komponen fisik lainnya dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan fisik pemain futsal, termasuk kecepatan (*speed*).

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya dan mempunyai peran penting dalam olahraga beregu seperti futsal, terutama saat melakukan sprint pendek, perubahan arah serta reaksi terhadap situasi permainan. Latihan yang efektif terhadap kecepatan telah banyak diteliti dan diterapkan dalam konteks olahraga, termasuk futsal. Salah satu studi menunjukkan bahwa program latihan yang terstruktur selama beberapa minggu dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain futsal, termasuk aspek kecepatan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler bukan sekedar tempat menyalurkan hobi siswa belaka. Jika disalurkan secara efektif terutama yang berbasis kegiatan fisik, dapat membentuk karakter seorang siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan dimaksudkan sebagai jawaban atas tuntutan kebutuhan peserta didik, membantu mereka yang kurang, memperkaya lingkungan belajar dan menstimulasi mereka agar lebih

kreatif. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dengan merujuk pada prinsip manajemen yang efektif yang meliputi proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi. (Adhari, 2024).

Dalam konteks pembinaan olahraga di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler futsal menjadi sarana penting bagi siswa untuk mengembangkan bakat, keterampilan teknis olahraga, serta kondisi fisik secara lebih intensif di luar jam pelajaran formal. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga komponen fisik yang menunjang performa permainan futsal secara keseluruhan. Studi terdahulu mengenai ekstrakurikuler futsal menunjukkan bahwa variasi latihan dapat berpengaruh signifikan terhadap kemampuan kelincahan dan kecepatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Keikutsertaan dalam ekstrakurikuler futsal ini bisa dipengaruhi oleh ajakan teman, dorongan orang tua, atau faktor lainnya. Hal ini menyebabkan adanya perbedaan kemampuan di dalam tim futsal, dengan beberapa pemain memiliki keterampilan yang baik, sementara lainnya masih berada di level yang lebih rendah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung dilakukan setiap Kamis sore dan Sabtu pagi di lapangan sekolah. Latihan rutin ini penting karena setiap tahun diadakan kompetisi futsal antar-SMA, dan tim futsal sekolah perlu mempersiapkan diri agar dapat meraih prestasi di bidang non-akademik. Untuk mendukung hal ini, pihak sekolah menyediakan seorang pelatih yang memberikan latihan yang tepat agar tim futsal dapat berkembang dan meraih prestasi.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pelatih ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung, ditemukan bahwa program latihan yang diberikan masih belum optimal dalam meningkatkan aspek kecepatan pemain. Sebagian besar latihan yang dilakukan lebih berfokus pada pengembangan teknik bermain futsal, seperti penguasaan bola dan taktik permainan, tanpa memberikan perhatian yang cukup terhadap aspek fisik, terutama kecepatan (*speed*). Hasil observasi di lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian besar

atlet masih kesulitan dalam mengaplikasikan langkah kaki yang tepat saat berlari, dan respon mereka terhadap situasi permainan seringkali terlambat. Kecepatan reaksi dan akselerasi para pemain, terutama dalam situasi pertandingan yang membutuhkan pergerakan cepat, masih sangat terbatas. Selain itu, pelatih tidak menerapkan program latihan yang terstruktur khusus untuk meningkatkan kecepatan, dan tidak ada pedoman atau metode latihan yang jelas dalam pengembangan atribut fisik tersebut.

Kebutuhan akan model latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan (*speed*) dalam futsal semakin penting karena latihan kecepatan yang dirancang secara spesifik akan membantu siswa dalam mengembangkan komponen fisik yang esensial. Model latihan yang efektif seharusnya mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan seperti spesifisitas, variasi, progresivitas serta relevansi terhadap tuntutan permainan futsal agar mampu memberikan peningkatan kemampuan secara optimal. Penelitian-penelitian mutakhir dalam konteks futsal juga menekankan pentingnya latihan yang terstruktur dan tepat sasaran untuk meningkatkan aspek fisik dan performa permainan.

Permasalahan kurang optimalnya kemampuan kecepatan siswa dalam futsal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya model latihan yang sesuai dengan karakteristik permainan futsal dan kebutuhan fisik siswa. Latihan yang ada cenderung kurang variatif serta kurang terukur dalam memberikan stimulus yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan siswa. Prestasi olahraga tidak dapat diraih dengan cara instan, dibutuhkan bentuk latihan yang sistematis, terukur, terprogram dan teratur dengan mengikutsertakan sport science, teknologi dan ilmu pengetahuan yang mendukung (Mardhika, 2017).

Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal adalah dengan melakukan model latihan dalam permainan futsal yaitu, *sprint* pendek, *zig-zag dribble*, *ladder drill*, *interval sprint*, *shuttle run*, *plyometrik*. Dengan kondisi ini, perlu dilakukan pengembangan model latihan kecepatan (*speed*) futsal yang lebih

terarah dan terstruktur. Model latihan ini akan difokuskan pada peningkatan langkah kaki, reaksi cepat, dan akselerasi pemain melalui berbagai metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas fisik dan kesiapan mental pemain dalam menghadapi pertandingan futsal. Dengan adanya permasalahan tersebut, pelatih perlu melakukan pengembangan metode latihan untuk menyelesaikan masalah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan futsal. Namun siswa membutuhkan metode latihan yang menarik, mudah dimengerti dan dapat mempersingkat waktu lebih fleksibel dan efisien.

Berdasarkan permasalahan dan kebutuhan tersebut, peneliti memandang perlu untuk mengembangkan model latihan kecepatan (*speed*) futsal yang disesuaikan dengan karakteristik permainan futsal serta kondisi siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang dapat diintegrasikan dalam program ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung, sehingga pelatih memiliki pedoman latihan yang jelas dan terstruktur dalam meningkatkan kecepatan para atlet futsal, dengan harapan dapat mengatasi kekurangan yang ditemukan dalam observasi awal. Melihat teknik kecepatan (*speed*) sangat penting maka peneliti terdorong untuk meneliti dan mengembangkan sebuah produk berupa model latihan kecepatan (*speed*) yang representatif melalui penelitian yang berjudul **“Model Latihan Kecepatan (*Speed*) Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Keterampilan teknik kecepatan (*speed*) yang belum maksimal pada saat melakukan *game*.
- 2) Belum adanya model Latihan Teknik kecepatan (*speed*) yang memudahkan siswa untuk menguasai Teknik kecepatan (*speed*).

- 3) Latihan penguasaan Teknik dasar kecepatan (*speed*) masih dilakukan secara konvensional.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah hasil pelaksanaan tahap 1 pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan penguasaan teknik kecepatan (*speed*) dan untuk pengembangan produk awal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung?
 - a. Bagaimanakah hasil analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi permasalahan penguasaan teknik kecepatan (*speed*) futsal pada Siswa Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung?
 - b. Bagaimanakah pengembangan produk awal model latihan teknik Kecepatan (*speed*) yang baik untuk meningkatkan penguasaan keterampilan kecepatan (*speed*) siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung?
- 2) Bagaimanakah hasil pelaksanaan tahap 2 uji coba produk model latihan teknik Kecepatan (*speed*) dalam futsal untuk meningkatkan penguasaan keterampilan Kecepatan (*speed*) siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung?
 - a. Bagaimanakah pelaksanaan uji coba ahli terhadap produk pengembangan model latihan teknik kecepatan (*speed*) siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung?
 - b. Bagaimanakah pelaksanaan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan model latihan teknik Kecepatan (*speed*) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menemukan kebenaran hasil pelaksanaan tahap 1, pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan penguasaan teknik kecepatan (*speed*) futsal dan untuk pengembangan produk awal teknik kecepatan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.
 - a. Untuk menemukan kebenaran hasil analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi permasalahan penguasaan teknik kecepatan (*speed*) futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.
 - b. Untuk menemukan kebenaran pengembangan produk model latihan teknik kecepatan (*speed*) yang baik untuk meningkatkan penguasaan keterampilan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.
- 2) Untuk menemukan kebenaran hasil pelaksanaan tahap 2, uji coba produk model latihan teknik Kecepatan (*speed*) dalam futsal untuk meningkatkan penguasaan keterampilan Kecepatan (*speed*) siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.
 - a. Untuk menemukan kebenaran pelaksanaan uji coba ahli terhadap produk pengembangan model latihan teknik kecepatan (*speed*) siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.
 - b. Untuk menemukan kebenaran pelaksanaan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan model latihan teknik kecepatan (*speed*) siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

1.5 Manfaat Penelitian

Model-model latihan keterampilan teknik Kecepatan (*speed*) yang dalam hal ini merupakan salah satu hal yang mendasar dalam olahraga futsal karena merupakan usaha untuk melakukan serangan maupun bertahan pada saat pertandingan. Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian pengembangan model latihan teknik Kecepatan (*speed*) dilakukan untuk memberikan model latihan yang baru atau untuk menambah perbendaharaan model-model latihan-latihan yang sudah ada sebelumnya. Variasi-variasi model baru sangat diperlukan untuk memberi kemudahan dan peningkatan hasil penguasaan keterampilan teknik Kecepatan (*speed*). Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi baru tentang model-model latihan teknik Kecepatan (*speed*) dalam futsal. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk pemberian latihan- latihan berikutnya pada tim-tim futsal.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penerapan teori yang didapat selama menempuh kuliah, penelitian ini juga dapat memberikan tambahan wawasan tentang olahraga futsal secara menyeluruh sehingga dapat melakukan penerapan ilmu yang telah diperoleh dengan baik.

b. Bagi Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung

Sebagai bahan pustaka dan tambahan model latihan yang bisa diterapkan dan tambahan referensi belajar untuk peningkatan prestasi futsal.

c. Bagi Pelatih Futsal

Sebagai bahan pustaka dan referensi tentang penerapan model-model latihan Kecepatan (*speed*) selanjutnya.

d. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan pustaka dan tambahan referensi tentang model-model latihan teknik futsal. Serta dapat digunakan sebagai tambahan referensi metodologi penelitian agar lebih bervariasi dalam pembuatan penelitian dimasa mendatang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Model

Model adalah abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa kompleks atau sistem dalam bentuk naratif, matematis, grafis atau lambing lain (Sulistianta, Heru. 2020). Model latihan adalah suatu bentuk rancangan atau pola latihan yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental seseorang melalui proses latihan yang terstruktur dan terencana. Model latihan disusun berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah, seperti spesifisitas, beban berlebih (*overload*), individualisasi, dan periodisasi, sehingga latihan dapat berjalan efektif dan efisien. Menurut Harsono (1988), model latihan adalah proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan motorik melalui tahapan-tahapan latihan yang logis dan terarah. Lebih lanjut, model latihan membantu pelatih atau guru olahraga dalam mengorganisasi aktivitas latihan agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta.

Metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih. Seorang pelatih harus mampu menerapkan metode latihan yang efektif, karena keberhasilan latihan dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan oleh pelatih. (Putra, S., et al. 2023).

Model latihan dipahami sebagai rangka kerja sistematis yang mengorganisasikan tujuan, metode, pola latihan, beban, dan progresi untuk mencapai perubahan fungsional dan/atau keterampilan atlet, (Tonnessen, E., et al. 2024). Model latihan bukan sekadar kumpulan latihan, melainkan desain terpadu yang mempertimbangkan prinsip-prinsip fisiologi, pembelajaran motorik, dan tuntutan spesifik cabang olahraga. Model latihan merupakan

bentuk atau rancangan program latihan yang berfungsi sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan latihan yang terstruktur, untuk mencapai tujuan peningkatan kemampuan atlet.

2.2 Model Pengembangan

Model pengembangan adalah kerangka sistematis yang digunakan untuk merancang, mengembangkan, menguji, dan menyempurnakan suatu produk atau program secara terstruktur. Dalam konteks pendidikan dan pelatihan, model pengembangan biasanya diterapkan untuk menciptakan perangkat pembelajaran, media, atau model latihan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan pengguna. Menurut Borg dan Gall (1983), pengembangan (*research and development*) adalah proses untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan melalui langkah-langkah sistematis.

Model pengembangan tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses perancangannya agar produk yang dihasilkan benar-benar sesuai dengan kebutuhan lapangan. Thiagarajan, Semmel & Semmel (1974) juga memperkenalkan model pengembangan 4D (*Define, Design, Develop, Disseminate*) yang digunakan untuk mengembangkan instrumen atau perangkat pembelajaran. Model pengembangan ini didasari oleh pendekatan ilmiah dan prinsip rekayasa sistem (*system approach*), yang bertujuan untuk menghasilkan solusi yang efektif dan aplikatif terhadap permasalahan yang ada

2.2.1. Teori yang mendasari model pengembangan

1. Teori Sistem (*System Theory*)

Teori sistem memandang proses pengembangan sebagai bagian dari sistem yang saling terhubung, di mana input, proses, output, dan umpan balik harus diintegrasikan secara adaptif. Dalam konteks pendidikan dan pelatihan, teori ini menekankan perlunya desain produk yang responsif terhadap kebutuhan pengguna dan lingkungan yang dinamis. Penelitian terbaru menekankan

pentingnya iterative feedback untuk meningkatkan kualitas model yang dikembangkan. (Al-Fraihat, 2020).

2. Teori Behaviorisme

Dalam konteks pengembangan model latihan, behaviorisme digunakan untuk menciptakan rangsangan latihan yang berulang (drill) sehingga menghasilkan respons motorik yang lebih cepat, tepat, dan otomatis. (Putra & Suryani, 2020).

3. Teori Konstruktivisme

Menekankan bahwa peserta didik atau atlet secara aktif membangun pemahaman melalui pengalaman praktik langsung serta refleksi. Dalam model pengembangan latihan, teori ini menjadi dasar bahwa latihan harus mendorong eksplorasi, pemecahan masalah, dan kemandirian peserta. Konstruktivisme versi terbaru juga menekankan pembelajaran kolaboratif dan penggunaan lingkungan pelatihan yang realistis. (Yilmaz, 2021).

4. *Instructional Design Theory*

Teori ini menjadi landasan bagi model ADDIE, Dick and Carey, dan lainnya, yang menekankan bahwa setiap langkah pengembangan harus berbasis data, memiliki tujuan yang jelas, serta didukung evaluasi formatif dan sumatif untuk memastikan kesesuaian produk dengan kebutuhan lapangan. (Pratama & Wijayanti, 2021)

Contoh model pengembangan populer

Model Pengembangan	Teori Dasar	Sumber Referensi
Borg and Gall (R&D)	Research-Based Development	Putri, S. N. (2023).
4D (Define, Design, Develop, Disseminate)	Instructional System Design	Ramadhani, I. K. (2023).

ADDIE	Instructional Design Theory	Adeoye, M. A. (2024).
Dick and Carey	Sistem Pembelajaran Terpadu	Dick & Carey (2024)

2.2.2 Teori Yang Akan Digunakan

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang dikembangkan oleh Borg dan Gall. Model ini dipilih karena sesuai untuk menghasilkan produk berupa model latihan atau perangkat pembelajaran yang dapat diuji secara empiris dan dikembangkan melalui proses yang sistematis. Borg dan Gall (1983) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan melalui tahapan-tahapan yang terstruktur dan berurutan. Model pengembangan Borg dan Gall terdiri dari sepuluh langkah utama :

1. Meneliti dan mengumpulkan informasi tentang materi Penelitian termasuk mengkaji semua literatur yang terkait, observasi kelas dan menyiapkan laporan yang terkait dengan kondisi objek penelitian.
2. Merencanakan penelitian serta Langkah awal yang akan diambil serta sasaran yang akan di capai.
3. Mempersiapkan Langkah Langkah awal dan mempersiapkan Langkah Langkah instruksional, buku acuan dan pedoman evaluasi
4. Revisi hasil uji coba awal.
5. Uji coba lapangan utama (kelompok lebih besar).
6. Revisi hasil uji coba utama.
7. Uji coba operasional (penggunaan dalam kondisi nyata).
8. Revisi akhir produk.

9. Diseminasi dan implementasi (publikasi atau distribusi produk).

2.3 Latihan

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Sulistianta, H. 2020). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Menurut (Wicaksono & Subekti, 202) latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan terprogram untuk meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan gerak yang dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga. Latihan harus mengikuti prinsip intensitas, frekuensi, dan progresi agar memberikan adaptasi yang optimal. Latihan berfungsi untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas dengan cara memperbaiki pola gerakan yang sudah ada, serta meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam melaksanakan tugas tersebut. Proses ini bergantung pada prinsip-prinsip pembelajaran motorik yang mengedepankan pengulangan dan umpan balik.

Saputra dan Yudi (2023) menjelaskan bahwa latihan adalah proses pengembangan kemampuan fisik, teknik, dan mental melalui aktivitas terstruktur yang bertujuan meningkatkan performa olahraga secara menyeluruh. Latihan tidak hanya berfokus pada fisik, tetapi juga aspek psikologis dan keterampilan. Latihan ini melibatkan penerapan berbagai teknik yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik, kekuatan, serta keterampilan motorik lainnya. Secara umum, definisi latihan menurut para ahli di atas mengacu pada proses pengulangan atau repetisi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam bidang tertentu, baik itu dalam konteks fisik, motorik, atau teknis. Latihan bertujuan untuk

memperbaiki kinerja seseorang dengan penerapan prinsip-prinsip seperti spesifikasi, *overload*, dan progresi untuk mencapai hasil yang optimal.

Berdasarkan pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa Latihan adalah proses yang sistematis dan terstruktur yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan keterampilan, ketahanan fisik, serta kemampuan motorik seseorang. Latihan bertujuan untuk memperbaiki pola gerakan, meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan daya tahan dalam melaksanakan tugas tertentu, terutama dalam bidang olahraga. Proses latihan mengacu pada prinsip pembelajaran motorik, seperti pengulangan dan umpan balik, serta menerapkan konsep spesifikasi, *overload*, dan progresi guna mencapai hasil yang optimal.

2.4 Model Latihan

Model latihan adalah suatu sistem atau pendekatan yang digunakan untuk merancang program latihan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam aspek teknis, fisik, dan mental. Sebuah model latihan yang efektif harus mempertimbangkan berbagai faktor, seperti tujuan latihan, kebutuhan spesifik atlet, serta prinsip-prinsip latihan yang sesuai. Model ini mencakup suatu kerangka kerja yang digunakan untuk merencanakan, menyusun, dan mengelola aktivitas latihan dengan tujuan tertentu, baik dalam olahraga, pengembangan keterampilan, maupun pembelajaran. Model latihan dirancang dengan metode-metode yang didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu untuk meningkatkan efektivitas latihan dan memastikan pengembangan keterampilan serta kapasitas fisik peserta secara maksimal. Secara keseluruhan, model latihan memfokuskan pada pengaturan struktur, jenis, intensitas, dan durasi latihan untuk mencapai hasil yang diinginkan, dengan tetap memperhatikan faktor individu seperti tingkat keterampilan, kondisi fisik, dan tujuan yang ingin dicapai.

Pratama & Yulianto (2021) mendefinisikan bahwa model latihan adalah pola atau bentuk latihan yang dirancang secara terstruktur untuk membantu atlet

mencapai tujuan peningkatan performa tertentu, melalui prosedur latihan yang berurutan, progresif, dan terukur. Menurut Sari & Kurniawan (2022), model latihan merupakan panduan yang berisi susunan kegiatan latihan mulai dari tujuan, materi, metode, hingga evaluasi yang digunakan untuk meningkatkan kompetensi fisik dan teknik sesuai cabang olahraga. Secara keseluruhan, model latihan adalah alat yang sangat penting dalam merancang program latihan yang sistematis dan efektif, dengan tujuan untuk mencapai kemajuan yang optimal dalam perkembangan fisik dan keterampilan peserta.

Berdasarkan pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa model Latihan adalah suatu sistem atau pendekatan terstruktur yang digunakan untuk merancang program latihan guna meningkatkan kemampuan atlet dalam aspek teknis, fisik, dan mental. Model ini mempertimbangkan berbagai faktor, seperti tujuan latihan, kebutuhan individu, serta prinsip-prinsip latihan yang sesuai untuk memastikan efektivitas dan hasil yang optimal. Model latihan melibatkan pengaturan struktur, jenis, intensitas, dan durasi latihan dengan mempertimbangkan variabel seperti volume, frekuensi, dan beban latihan agar dapat meningkatkan kinerja sekaligus meminimalkan risiko cedera. Dengan pendekatan yang ilmiah dan sistematis, model latihan berperan penting dalam pengembangan keterampilan serta kapasitas fisik peserta secara maksimal.

2.5 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sulistianta, H. 2020). Dalam konteks olahraga, khususnya futsal atau sepak bola, kecepatan (*speed*) meujuk pada kemampuan seorang atlet untuk bergerak dengan cepat, baik itu dalam berlari, berbalik arah, maupun saat menguasai bola. Kecepatan (*speed*) bukan hanya tentang seberapa cepat seseorang bisa berlari, tetapi juga mencakup ketepatan (*speed*) dalam melakukan gerakan dan respon terhadap situasi yang berkembang dalam permainan.

Hargreaves & Spriet (2018) menjelaskan bahwa kecepatan (*speed*) maksimal adalah kemampuan tubuh untuk mencapai kecepatan (*speed*) tertinggi dalam waktu singkat, yang berkaitan dengan sistem energi anaerobik. Mereka juga menyatakan bahwa dalam olahraga, kecepatan (*speed*) sangat bergantung pada seberapa efisien tubuh dalam menggunakan energi dalam waktu yang sangat singkat. Itulah sebabnya latihan kecepatan (*speed*) harus diperhitungkan dengan baik. Ada beberapa prinsip dalam latihan kecepatan, (*speed*) yaitu:

- a) Jarak yang dekat.
- b) Kecepatan yang maksimal.
- c) Jumlah repetisi, dan
- d) Istirahat yang cukup (minimal 1 kali setiap 5 kali repetisi dan maksimal 1 kali setiap 10 kali repetisi).

Nurhadi & Yusuf (2021), mendefinisikan bahwa kecepatan merupakan kapasitas fisik yang memungkinkan seseorang melakukan perpindahan tubuh atau bagian tubuh dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat mungkin. Mereka menjelaskan bahwa pemain yang dapat mempertahankan kecepatan (*speed*) tinggi dalam interval waktu yang singkat memiliki keuntungan besar, karena dapat tetap efektif dalam menghadapi banyak situasi dengan kecepatan (*speed*) tinggi selama pertandingan.

Menurut (Herman & Juliansyah, 2023), kecepatan merupakan kemampuan fisik dasar yang menuntut optimalisasi koordinasi, kekuatan, dan frekuensi gerak agar seseorang mampu bergerak cepat tanpa kehilangan kontrol teknik. Mereka juga menekankan bahwa kecepatan (*speed*) reaksi dan daya tahan kecepatan (*speed*) memainkan peran penting dalam kinerja pemain futsal. Dalam hal ini, kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 yaitu :

1) Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

2) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

3) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan atlet untuk terus bergerak secepat mungkin terus-menerus. Diantara tipe kecepatan tersebut di atas, 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam olahraga futsal. Misalnya pada saat menggiring bola dan mengoper bola, dan pergerakan tanpa bola dengan mencari tempat untuk membuka ruang.

Berdasarkan pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau melakukan aktivitas dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, terutama dalam konteks olahraga seperti futsal dan sepak bola. Kecepatan tidak hanya mencakup kemampuan berlari cepat, tetapi juga melibatkan reaksi, akselerasi, serta daya tahan kecepatan dalam situasi permainan. Kecepatan dalam futsal bergantung pada efisiensi tubuh dalam menggunakan energi dan dipengaruhi oleh faktor seperti jarak, intensitas, repetisi, serta istirahat dalam latihan. Kecepatan dapat dibedakan menjadi tiga jenis utama, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak, dengan kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak menjadi aspek krusial dalam permainan futsal. Pemain yang mampu mempertahankan kecepatan tinggi dalam waktu singkat memiliki keunggulan dalam menghadapi berbagai situasi di lapangan.

2.6 Permainan Futsal

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-

pertandingan futsal baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional (Narlan et al., 2017). Futsal yaitu salah satu olahraga beregu yang cepat serta dinamis dengan passing dengan akurat sehingga memungkinkan terjadinya banyak gol (Invarian Rahman Dyky, 2020).

Olahraga permainan futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia yang dapat dilakukan oleh semua orang dari usia tua-muda, anak-anak kecil, laki-laki dan perempuan (Muhammad Teguh Sakti, Fahrudin, 2021). Futsal merupakan suatu olahraga yang didasari oleh beberapa teknik dasar, futsal juga memiliki tujuan seperti bidang olahraga lainnya serta tujuannya menyerupai tujuan dari olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebagai syarat untuk mendapatkan score. Olahraga futsal memaksa seorang pemain untuk selalu siap menerima dan memberi umpan dengan cepat dalam keadaan ditekan oleh pemain lawan. Karena lapangan yang lebih sempit dan jumlah pemain yang lebih sedikit, olahraga futsal ini menuntut untuk bermain secara dinamis (Fahmi et al., 2019).

Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan pendidikan, perkantoran maupun masyarakat umum. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai event daerah, nasional maupun internasional (Kharisma & Mubarak, 2020). Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tercipta. Menang dan kalah itu terjadi di seluruh olahraga, akan tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang. Justin Lhaksana mengatakan futsal harus dimainkan dengan fun dan enjoy. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang daripada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya di

lapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain. (Nur Fitranto, Tirta Apriyanto, 2020).

Futsal sendiri merupakan permainan dengan tempo cepat sehingga sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Pemain yang mempunyai kondisi fisik yang prima akan cenderung memiliki rasa percaya diri pada saat pertandingan dibandingkan dengan pemain yang tidak mempunyai banyak stamina yang baik akan mudah kehilangan konsentrasinya pada saat pertandingan (Wahyudianto et al., 2020). Dalam Perkembangannya, Futsal mempunyai sejarah yang lebih jelas. Penciptanya adalah Juan Carlo Ceriani, seorang berkebangsaan Argentina namun menetap di Uruguay lah yang diakui pencipta permainan olahraga futsal, Pencipta permainan futsal dilahirkan di Buenos Aires, Argentina, pada 9 Maret 1907, ia dikenal sebagai olahragawan serta atlet polo air. Juan Carlo Ceriani menciptakan futsal di sebuah kota di Uruguay tepatnya di kota Montevideo yang kemudian berkembang dan terkenal ke seluruh negara-negara amerika selatan, terutama brasil, sebelum akhirnya berkembang ke seluruh dunia dan menjadi populer seiring dengan perkembangan permainan sepak bola. Permainan olahraga futsal mengalami perkembangan yang cukup pesat terutama di benua amerika bagian selatan. Brasil kemudian muncul sebagai negara kuat di bidang olahraga ini dengan memenangkan kejuaraan-kejuaraan futsal dunia serta tercatat sebagai negara pertama yang memenangkan piala dunia futsal.

Dengan berkembangnya permainan futsal, beberapa negara kemudian berinisiatif untuk membentuk sebuah wadah organisasi futsal seperti halnya organisasi sepak bola. Pada tahun 1974, Brasil disetujui pembentukan organisasi futsal pertama di dunia yang bernama *The Federation Internationale de Futebol de salao* atau disingkat FIFUSA. Kendati pertama kali diciptakan tahun 1930, aturan baku yang mengatur bagaimana permainan futsal seharusnya dimainkan baru disepakati pada tahun 1936 atau enam tahun setelah permainan ini pertama kali dimainkan. Setelah membentuk FIFUSA, futsal semakin berkembang dan hal ini kemudian menarik perhatian FIFA

sebagai induk organisasi sepak bola dunia untuk mengakuisisi futsal menjadi bagian dari organisasinya. Sejak tahun 1989, secara resmi, FIFA mengambil alih pengelolaan olahraga futsal di seluruh dunia, termasuk diantaranya menetapkan aturan-aturan dan menyelenggarakan berbagai kejuaraan futsal tingkat internasional.

Setelah FIFA mengambil alih kepengurusan organisasi futsal dunia, olahraga ini terus mengalami perkembangan yang cukup signifikan, termasuk ke negara-negara asia seperti Indonesia. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama karena futsal memerlukan teknik dan taktik khusus begitu pula dalam hal kondisi fisik. Segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan kelincahan. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan tanpa meninggalkan komponen lain.

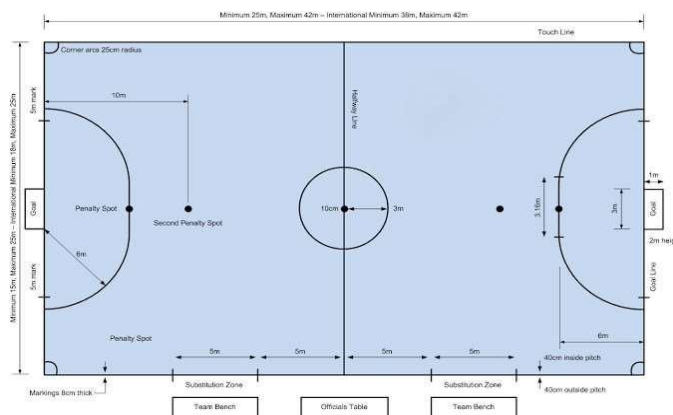
Berdasarkan pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa permainan futsal adalah olahraga beregu yang cepat, dinamis, dan membutuhkan teknik serta kerja sama tim yang tinggi. Permainan ini berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia, dan dapat dimainkan oleh semua kalangan. Sejarah futsal dimulai oleh Juan Carlo Ceriani di Uruguay pada tahun 1930, kemudian berkembang di Amerika Selatan, terutama Brasil, yang menjadi negara dominan dalam olahraga ini. Pada tahun 1974, dibentuk organisasi futsal pertama, FIFUSA, sebelum akhirnya diakuisisi oleh FIFA pada tahun 1989, yang kemudian mengatur dan mengembangkan futsal secara global.

2.7 Prasarana Permainan Futsal

Berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi permainan futsal sebagai berikut:

2.7.1 Lapangan Permainan

- 1) Ukuran : panjang 25 - 42 m x lebar 18 – 25 m.
- 2) Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di isi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- 3) Lingkaran Tengah : berdiameter 6 m.
- 4) Garis pinalti : busur berukuran 6 m dari setiap pos.
- 5) Garis pinalti kedua : 10 m dari titik tengah garis gawang.
- 6) Zona pergantian : daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
- 7) Gawang : tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar 2.1 Bentuk dan Ukuran Lapangan Futsal
Sumber: (Garuda, 2024)

2.7.2 Bola

- 1) Ukuran : nomor 4
- 2) Keliling : 62-64 cm
- 3) Berat : 390-430 gram
- 4) Lambungan : 55-56 cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)



Gambar 2.2 Bola Futsal
Sumber: (Justinus Lhaksana, 2011)

2.7.3 Jumlah Pemain (per tim)

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- 4) Jumlah wasit 2 orang
- 5) Jumlah hakim garis 0 orang
- 6) Batas jumlah pergantian pemain tak terbatas.
- 7) Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimaainkan dan dengan persetujuan wasit).

2.7.4 Perlengkapan Pemain

- 1) Kaos bernomor
- 2) Celana pendek
- 3) Kaos kaki
- 4) Pelindung lutut
- 5) Alas kaki bersolkan karet

2.7.5 Lama permainan

- 1) Lama normal: 2 x 20 menit
- 2) Lama istirahat: 10 menit

- 3) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit
- 4) Ada adu pinalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
- 5) Time out: 1 kali per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan.
- 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

2.8 Gerakan Dasar Permainan Futsal

Gerakan dasar dalam futsal mencakup berbagai teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain, baik dalam menyerang maupun bertahan. Teknik-teknik dasar ini, seperti *dribbling* dan *passing*, *passing*, *shooting*, kontrol bola, serta posisi dan pergerakan yang tepat, merupakan fondasi utama dalam permainan futsal. Menguasai teknik-teknik ini akan meningkatkan keterampilan individu dan kekompakan tim secara keseluruhan dalam bermain futsal, terdapat berbagai gerakan dasar yang menjadi fondasi bagi pemain dalam menguasai permainan.

Gerakan-gerakan ini dapat berupa teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain futsal dengan efektif dan efisien. Teknik dasar futsal merupakan bagian dari olahraga futsal. Berbagai teknik dalam futsal harus dikuasai oleh setiap pemain agar dalam melakukan gerakan menjadi baik, sehingga tujuan utama permainan ini untuk memenangkan pertandingan dapat terlaksana dengan baik.

2.8.1 Teknik Mengumpan (*Passing*)

Passing dalam futsal merupakan keterampilan mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan tujuan untuk menjaga penguasaan bola, merancang serangan, atau menciptakan kesempatan untuk mencetak gol. Keefektifan *passing* sangat vital dalam futsal karena permainan ini berlangsung dengan cepat dan di ruang yang terbatas. Fahrizqi (2018: 33) mengungkapkan bahwa Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk *passing* atau mengoper bola. *Passing* yang baik, cermat, atau akurasi operan yang tepat akan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sementara kondisi

fisik dan penguasaan teknik menjadi sesuatu hal sangat diperlukan dalam futsal.

2.8.2 Teknik Menahan Bola (*Control*)

Manuel Castillo (2016), menekankan bahwa teknik menahan bola dalam futsal tidak hanya penting untuk mengontrol bola, tetapi juga untuk membuat permainan lebih dinamis. Pemain harus bisa beradaptasi dengan cara menahan bola menggunakan bagian luar kaki untuk mempermudah perubahan arah. Teknik menahan bola dalam futsal menurut para ahli menunjukkan bahwa penguasaan bola dengan bagian dalam kaki (untuk kontrol yang lebih stabil) atau bagian luar kaki (untuk kecepatan dan perubahan arah) sangat penting. Posisi tubuh yang seimbang dan adaptasi terhadap situasi permainan juga sangat mempengaruhi keberhasilan teknik ini.

2.8.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Teknik dasar mengumpan bola futsal lambung adalah salah satu keterampilan penting dalam futsal, yang memungkinkan pemain untuk memberikan bola ke rekan setim yang berada di posisi jauh atau untuk memecah pertahanan lawan. 2016), Manuel Castillo menjelaskan bahwa teknik umpan lambung dalam futsal sangat mirip dengan teknik dalam sepak bola, namun dengan penyesuaian pada ruang yang lebih terbatas. Castillo menekankan bahwa pengendalian bola harus dilakukan dengan bagian dalam kaki untuk memberikan umpan yang tepat dan terarah.

2.8.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling* dan *passing*)

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling* dan *passing*) dalam futsal sangat penting karena memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang serangan. Beberapa ahli futsal telah mengemukakan berbagai aspek penting

terkait teknik menggiring (2016), Manuel Castillo menjelaskan bahwa menggiring bola dalam futsal melibatkan perubahan arah yang cepat dan penggunaan ruang sempit dengan efektif. Castillo juga menekankan bahwa keterampilan *dribbling* dan *passing* dalam futsal sangat mirip dengan keterampilan bola, tetapi lebih difokuskan pada kelincahan dan penguasaan bola dalam ruang terbatas.

2.8.5 Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Teknik dasar menembak bola adalah keterampilan penting dalam futsal dan sepak bola, karena menentukan efektivitas serangan dan peluang mencetak gol. Beberapa ahli futsal dan sepak bola memberikan pandangan yang berbeda tentang teknik menembak bola yang benar, dengan fokus pada aspek teknis, posisi tubuh, dan jenis tembakan yang digunakan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain futsal pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan menguasai keterampilan teknik-teknik bermain futsal serta mental yang kuat untuk menunjang penampilannya dalam pertandingan.

Berdasarkan pengertian di atas peneliti menyimpulkan bahwa gerak dasar permainan futsal adalah setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar agar dapat bermain dengan efektif dan efisien. Teknik-teknik dasar tersebut meliputi *passing* (mengumpan), *control* (menahan bola), *chipping* (umpan lambung), *dribbling* dan *passing* (menggiring bola), dan *shooting* (menembak bola).

Passing yang baik memungkinkan penguasaan bola yang efektif dan menciptakan peluang mencetak gol. Teknik *control* diperlukan untuk menjaga keseimbangan dan mengatur tempo permainan. *Chipping* digunakan untuk mengirim umpan jarak jauh yang terarah, sementara *dribbling* dan *passing* membantu pemain melewati lawan dengan cepat

dalam ruang sempit. Shooting yang tepat dan akurat sangat penting untuk menyelesaikan serangan dan mencetak gol.

2.9 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merujuk pada aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran resmi di sekolah, yang bertujuan untuk mengasah berbagai potensi siswa yang tidak tercakup dalam kurikulum pembelajaran. Melalui kegiatan ini, siswa diberi kesempatan untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan dalam berbagai bidang, seperti olahraga, seni, kepemimpinan, organisasi, dan kegiatan sosial lainnya. Selain itu, ekstrakurikuler juga berperan dalam meningkatkan aspek kepribadian siswa, seperti kemampuan bekerja sama, disiplin, keterampilan komunikasi, serta kreativitas. berikut ada beberapa poin penting dalam pengertian ekstrakurikuler :

- 1) Dilaksanakan di luar jam pelajaran formal: Kegiatan ekstrakurikuler tidak termasuk dalam jam pelajaran akademik yang tercatat dalam kurikulum.
- 2) Dilaksanakan di luar jam pelajaran formal: Kegiatan ekstrakurikuler tidak termasuk dalam jam pelajaran akademik yang tercatat dalam kurikulum.
- 3) Meningkatkan keterampilan sosial dan kepribadian: Ekstrakurikuler berperan dalam membentuk karakter siswa, termasuk kemampuan berinteraksi sosial, kerjasama, disiplin, dan rasa tanggung jawab.
- 4) Berbagai jenis kegiatan: Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa klub atau organisasi di sekolah, seperti pramuka, olahraga, seni (musik, tari, drama), debat, robotika, atau kewirausahaan.

Ekstrakurikuler menjadi bagian penting dalam pendidikan, karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dan berkembang di luar aspek akademik formal, sekaligus membentuk keterampilan hidup yang bermanfaat bagi masa depan mereka. Menurut (Slamet Riyadi 2015), ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diadakan untuk membantu siswa mengembangkan bakat dan minat di luar bidang akademik, seperti dalam olahraga, seni, atau kegiatan keorganisasian. Selain itu, ekstrakurikuler juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar berinteraksi sosial, mengasah kepemimpinan, serta mengelola waktu dan tanggung jawab.

Husnul Khotimah dan R. Iqbal (2018) mendefinisikan ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran utama dan bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan siswa. Mereka menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki kontribusi besar dalam pengembangan karakter siswa, serta meningkatkan keterampilan sosial dan kepemimpinan. Muhammad Ridwan (2016) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan potensi siswa di luar kegiatan akademik. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik atau mental, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai sosial, disiplin, dan kerja sama antar individu. Pengertian ekstrakurikuler menurut para ahli pada dasarnya mengacu pada kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal, yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek potensi siswa, seperti keterampilan fisik, sosial, kepemimpinan, seni, dan keorganisasian. Aktivitas ini memiliki nilai penting dalam mendukung perkembangan karakter dan keterampilan hidup siswa, yang tidak diajarkan dalam mata pelajaran akademik biasa.

Berdasarkan pengertian diatas peneliti menyimpulkan kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran formal dengan tujuan mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan siswa di berbagai bidang seperti olahraga, seni, kepemimpinan, organisasi, dan kegiatan sosial lainnya. Ekstrakurikuler tidak hanya membantu siswa dalam mengasah keterampilan di luar aspek akademik, tetapi juga membangun karakter, meningkatkan kemampuan sosial, kepemimpinan, kedisiplinan, serta kerja sama dalam tim. Selain itu, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar mengelola waktu, bertanggung jawab, dan mengembangkan kreativitas, yang merupakan keterampilan penting dalam kehidupan.

2.10 Penelitian Yang Relevan

- 1) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan latihan SAQ ini pada atlet putsal Fim Squad IKIP Mataram, Latar belakang masalah dalam

penelitian ini yaitu kurangnya kecepatan dan kelincahan pemain Mogen saat melakukan serangan balik kepada lawan dalam bermain futsal, sehingga perlunya latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan untuk pemain FIM Squad saat bermain Futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design* (tes awal dan tes akhir). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu keseluruhan pemain Mogen tahun 2018. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan adalah 18 orang pemain Futsal FIM Squad. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi bisa dijadikan sampel. Analisa data statistik dengan taraf signifikan 5% untuk hasil tes kecepatan diperoleh nilai t-hitung sebesar - 4.026 dan t-tabel sebesar 1.740, berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu - 4.026 > 1.740, maka hasilnya signifikan. Kemudian hasil uji t *test* kelincahan diperoleh nilai t- hitung sebesar -9.038 dan t-tabel sebesar 1.740, berarti nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu - 9.038 > 1.740 maka hasilnya signifikan. Maka kesimpulannya adalah "Ada Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018" diterima.

- 2) Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan kecepatan pada permainan futsal untuk siswa ekstrakurikuler SMA di Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development*, yaitu dengan mengembangkan model latihan guna siswa dapat lebih tertarik dan mudah, serta memberikan lebih banyak model dalam latihan guna meningkatkan hasil dari proses latihan. Penelitian ini pada awalnya membuat desain produk sebanyak 17 model latihan kemudian hasil akhir

dengan uji justifikasi ahli menjadi 15 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan empat ahli dibidang olahraga futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan, dan memberikan variasi kecepatan dalam melakukan kecepatan pada saat situasi permainan. Model latihan ini juga memberikan informasi pentingnya pemahaman mengenai kecepatan dalam meningkatkan performa siswa di dalam permainan futsal. Hasil penelitian ini untuk kekepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan bagi siswa dapat meningkatkan kecepatan pada permainan futsal.

- 3) Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengembangkan bentuk variasi latihan kecepatan reaksi dalam permainan futsal tahun 2021, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet penjaga gawang SKP Fc, Amir Hamzah, dan Bersama Fs. Bentuk variasi kelompok kecil yang telah dibuat divalidasi oleh 3 ahli, 1 pelatih futsal, 1 ahli dibidang olahraga, dan 1 ahli dibidang Bahasa, dimana persentase validitasnya adalah 58%-97% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*). Bentuk variasi kelompok besar yang telah dibuat divalidasi oleh 3 ahli, 1 pelatih futsal, 1 ahli dibidang olahraga, dan 1 ahli dibidang Bahasa, dimana persentase validitasnya adalah 86%-97% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*). Hasil uji kelompok kecil melibatkan 6 orang atlet penjaga gawang futsal SKP Fc dan Amir Hamzah menunjukkan bahwa 20 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 77%-96% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Hasil uji kelompok besar terhadap 14 orang atlet penjaga gawang futsal SKP Fc, Amir Hamzah, dan Bersama Fs menunjukkan

bahwa 20 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 84%-96% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Dapat disimpulkan 20 model variasi latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal dan latihan menarik, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan buat para pelatih di klub futsal di seluruh Indonesia.

2.11 Kerangka Berpikir

- 1) Masalah Awal
 - a) Performa kecepatan siswa kurang optimal.
 - b) Latihan yang dilakukan belum spesifik untuk kebutuhan futsal.
- 2) Analisis Kebutuhan
 - a) Tes fisik awal (kecepatan, akselerasi, dan kelincahan).
 - b) Observasi dan wawancara pelatih.
- 3) Pengembangan Model
 - a) Latihan berbasis interval dan kelincahan.
 - b) Simulasi permainan futsal.
- 4) Implementasi Model
 - a) Uji coba model pada kelompok kecil.
 - b) Evaluasi dan revisi.
 - c) Penerapan pada seluruh tim futsal
- 5) Hasil Akhir
 - a) Peningkatan kecepatan dan performa bermain futsal siswa.

2.12 Hipotesis

Dengan menerapkan model latihan kecepatan yang dikembangkan, siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung akan menunjukkan:

- a) Peningkatan dalam kecepatan sprint, akselerasi, dan kelincahan.
- b) Performa bermain futsal yang lebih optimal, termasuk kemampuan mengejar bola, bergerak cepat dalam serangan, dan bertahan.
- c) Meningkatnya motivasi siswa untuk berlatih secara rutin karena model latihan yang menarik dan bervariasi.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Pendekatan R&D ini dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kecepatan pemain futsal, serta mengetahui efektivitas model latihan tersebut. Barney dan Hesterly (2019) mengaitkan R&D dengan pengembangan kapabilitas dinamis perusahaan, yakni kemampuan untuk mengadaptasi, memperbarui, dan mengintegrasikan sumber daya serta pengetahuan baru.

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan mengadaptasi langkah-langkah Borg dan Gall, yang meliputi: (1) analisis kebutuhan, (2) perencanaan produk, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli, (5) revisi produk, (6) uji coba kelompok kecil, (7) revisi produk, dan (8) uji coba kelompok besar. Tahapan ini dipilih untuk memastikan produk yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan lapangan dan memiliki tingkat kelayakan yang tinggi.



3.2 Desain Penelitian

Pengembangan rancangan latihan berdasarkan hasil analisis, merancang model latihan kecepatan yang mencakup jenis latihan, intensitas, durasi, frekuensi, serta progresi latihan. Latihan akan meliputi:

3.2.1 Latihan Sprint Pendek dengan Perubahan Arah



Gambar 3.1 Latihan Sprint Pendek

Sumber : <https://id.images.search.yahoo.com/images/view>

Manfaat:

1) Meningkatkan Kelincahan (*Agility*)

Sprint pendek dilakukan dalam ruang yang terbatas seperti lapangan futsal. Latihan ini membantu pemain mampu mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini sangat penting karena futsal membutuhkan pergerakan cepat untuk mengejar bola, menutup ruang lawan, dan menciptakan serangan tiba-tiba.

2) Meningkatkan Kecepatan Reaksi

Sprint pendek melatih pemain untuk merespons situasi dengan cepat, seperti ketika bola memantul, lawan melakukan passing, atau terjadi transisi dari bertahan ke menyerang. Dengan latihan ini, pemain menjadi lebih responsif terhadap stimulus visual dan gerakan lawan.

3) Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi

Dalam sprint pendek, tubuh bergerak cepat dalam jarak singkat sehingga pemain belajar menyeimbangkan tubuh dengan baik selama akselerasi dan deselerasi. Koordinasi antara lengan, kaki, dan pusat tubuh menjadi lebih efisien, sehingga pemain dapat bergerak cepat tanpa kehilangan kontrol.

4) Meningkatkan Daya Tahan Otot

Sprint berulang pada jarak pendek memperkuat otot kaki (quadriceps, hamstring, betis) dan core yang diperlukan untuk menghasilkan tenaga eksplosif. Semakin kuat otot ini, semakin besar kemampuan pemain mempertahankan kecepatan meskipun permainan futsal menuntut sprint berulang kali.

5) Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus

Sprint pendek membutuhkan konsentrasi tinggi untuk mencapai kecepatan maksimal dalam waktu singkat. Hal ini melatih pemain tetap fokus meskipun berada dalam tempo permainan futsal yang sangat cepat dan intens.

6) Mengurangi Risiko Cedera

Sprint pendek memperbaiki teknik akselerasi dan deselerasi sehingga pergerakan tubuh menjadi lebih efisien. Dengan penguatan otot dan peningkatan stabilitas, risiko cedera akibat gerakan cepat dan mendadak dapat dikurangi.

Tujuan:

1) Mengembangkan kemampuan akselerasi dan deselerasi cepat

Tujuannya agar pemain mampu mencapai kecepatan maksimum dalam hitungan detik dan berhenti atau berubah arah secara tiba-tiba, sesuai kebutuhan permainan futsal yang dinamis.

2) Memperbaiki teknik berlari dalam ruang sempit

Sprint pendek membantu pemain meningkatkan teknik langkah cepat, posisi badan rendah, dan tenaga dorong yang efisien di area kecil, sesuai dengan ukuran lapangan futsal.

3) Meningkatkan performa eksplosif dan kecepatan puncak

Tujuan utamanya adalah menghasilkan kecepatan ledak (explosive speed) agar pemain mampu melakukan sprint singkat untuk mengejar bola, memotong passing, atau melakukan counter attack.

4) Meningkatkan kesiapan fisik dan mental dalam tekanan permainan

Sprint pendek melatih tubuh dan pikiran untuk bekerja cepat dalam kondisi intens, sehingga pemain lebih siap menghadapi tempo pertandingan yang cepat dan penuh perubahan arah.

- 5) Mempersiapkan atlet menghadapi situasi permainan cepat dan tak terduga karena futsal adalah olahraga dengan ritme cepat dan ruang sempit, sprint pendek mempersiapkan pemain untuk bereaksi cepat, mengambil keputusan spontan, dan bergerak eksplosif saat ada peluang menyerang atau menutup ruang pertahanan.

Petunjuk Pelaksanaan:

1) Pemanasan (*Warm-up*):

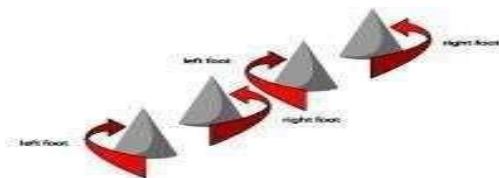
- a) Lakukan pemanasan selama 10–15 menit, termasuk jogging ringan dan *dynamic stretching* untuk menghindari cedera.



Sumber : (Website Gambar)

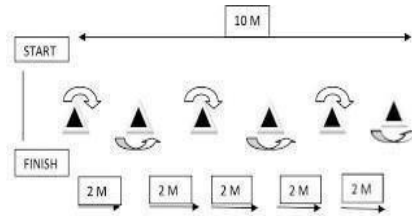
2) Pengaturan Lapangan:

- a) Gunakan cone atau marker untuk menentukan jalur sprint dengan perubahan arah.



Sumber: (garuda.kemdikbud.go.id)

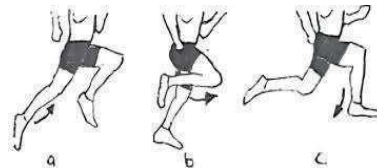
- b) Jarak sprint biasanya antara 5-10 meter dengan beberapa titik perubahan arah.



Sumber: (Luxbacher, 2001)

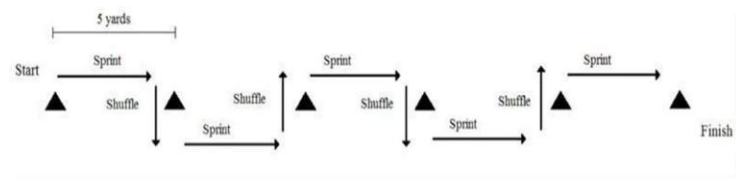
3) Teknik Pelaksanaan:

- a) Mulai dengan sprint pendek lurus sejauh 5 meter.



Sumber : (freedomiana)

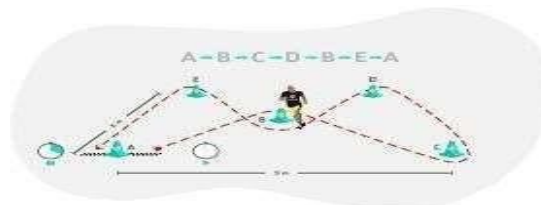
- b) Saat mencapai cone pertama, ubah arah ke samping atau ke belakang dengan cepat, Jaga posisi tubuh tetap rendah dan pusat gravitasi seimbang saat berbelok, Gunakan lengan untuk membantu keseimbangan dan mendorong tubuh ke arah yang diinginkan.



Sumber: (SportsEngine)

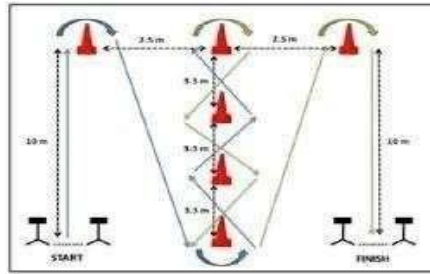
4) Jenis Pola Sprint Yang Dapat Dilakukan

- a) Zig-zag Sprint: Berlari zig-zag melewati cone.



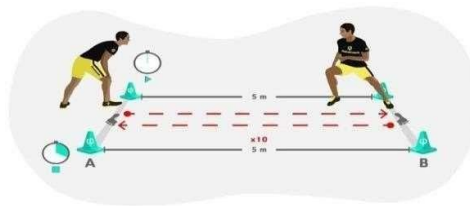
Sumber: (fisicalcoach)

b) T-drill Sprint: Berlari membentuk pola huruf T.



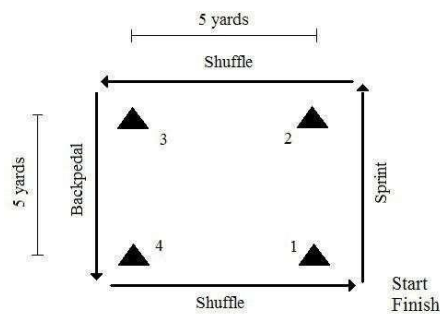
Sumber: (*Blogger.com*)

c) Lateral Sprint: Berlari menyamping di antara cone.



Sumber: (*Fisicalcoach*)

d) 5-10-5 Drill: Berlari 5 meter maju, 10 meter ke samping, dan kembali 5 meter.



Sumber: (*SportsEngine*)

5) Intensitas dan Repetisi:

- a) Lakukan latihan dalam 5–8 repetisi, dengan istirahat selama 30–60 detik antar repetisi.
- b) Tingkatkan intensitas secara bertahap seiring perkembangan performa atlet.

- 6) Pendinginan (*Cool-down*):
 - a) Setelah latihan, lakukan stretching statis dan pernapasan untuk membantu pemulihan otot.

3.2.2 Latihan Zig-Zag Dribble



Gambar 3.2 Latihan Zig-Zag Dribble

Sumber : <https://id.images.search.yahoo.com/search/images>

Manfaat:

- 1) Meningkatkan Kontrol Bola:
 Latihan *zig-zag dribble* menuntut pemain untuk menjaga bola tetap dekat meskipun bergerak dengan cepat dan melakukan perubahan arah tajam. Kondisi ini memaksa pemain untuk mengatur sentuhan bola yang lebih pendek dan cepat, sehingga kontrol bola menjadi lebih stabil saat melakukan akselerasi.
- 2) Meningkatkan Kelincahan (Agility):
 Latihan *zig-zag* melibatkan perubahan arah yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Oleh karena itu, manfaat *agility* di sini lebih spesifik pada aspek cepatnya perpindahan tubuh, yaitu:
 - a. Kemampuan mengalihkan beban tubuh dengan cepat.
 - b. Mempertahankan keseimbangan saat berpindah arah.
 - c. Bergerak lincah tanpa menurunkan kecepatan dribble.

Latihan ini membuat pemain bisa bergerak lincah tanpa kehilangan momentum kecepatan.

3) Meningkatkan Koordinasi dan Keseimbangan dalam Kecepatan *Dribble*:

Saat bergerak *zig-zag* dengan tempo tinggi, pemain harus menjaga koordinasi antara mata, kaki, dan tubuh untuk mengontrol bola. Kecepatan gerak memaksa tubuh untuk bekerja lebih cepat dalam menyeimbangkan diri, sehingga koordinasi meningkat dalam kondisi yang menyerupai tekanan pertandingan yang serba cepat.

4) Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus:

Latihan *zig-zag* dilakukan dalam rentang kecepatan tinggi yang memaksa pemain untuk membuat keputusan cepat, memperkirakan arah gerak berikutnya, dan mengantisipasi rintangan. Tekanan kecepatan ini melatih pemain berpikir cepat dan tetap fokus meskipun berada dalam kondisi gerak intens.

5) Meningkatkan Kekuatan dan Ketahanan Otot:

Setiap perubahan arah cepat membutuhkan dukungan otot kaki dan *core*. Karena dilakukan berulang dan eksplosif, latihan ini meningkatkan kekuatan otot paha dan betis, stabilitas pinggul, daya tahan otot dalam gerakan cepat. Kekuatan otot yang baik sangat penting untuk mempertahankan kecepatan dalam waktu lebih lama.

6) Meningkatkan Teknik Menggiring dalam Situasi Nyata:

Dalam pertandingan, pemain sering harus melewati lawan dengan perubahan arah cepat dan *dribble* cepat. Latihan *zig-zag* meniru kondisi permainan tersebut, sehingga pemain lebih siap untuk melewati lawan saat melakukan sprint, mempertahankan bola ketika bergerak cepat di ruang sempit, melakukan *dribble* cepat dalam arah yang tidak menentu. Latihan ini membuat teknik pemain lebih efektif dalam tempo permainan cepat.

Tujuan:

- 1) Mengembangkan keterampilan *dribble* yang efektif dalam ruang sempit. *Zig-zag dribble* bertujuan meningkatkan kemampuan pemain menggiring bola dengan kecepatan tinggi meskipun berada di area yang terbatas, sesuai karakteristik lapangan futsal yang kecil.

- 2) Melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kendali bola. Latihan ini membuat pemain mampu mempercepat langkah, melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, dan tetap mempertahankan kecepatan saat melewati rintangan maupun lawan.
- 3) Meningkatkan daya tahan dan kecepatan dalam menggiring bola secara efektif di bawah tekanan. *Zig-zag dribble* melatih pemain menjaga kecepatan *dribble* meskipun menghadapi tekanan, rintangan, atau simulasi situasi pertandingan yang intens.
- 4) Meningkatkan kemampuan eksplosif dalam melakukan manuver untuk melewati lawan, meningkatkan kecepatan saat pemain melakukan gerakan *zig-zag* untuk melewati lawan dengan cepat dan efektif.
- 5) Mempersiapkan pemain untuk situasi pertandingan yang membutuhkan keterampilan *dribble* yang cepat dan akurat, membantu pemain lebih siap menghadapi permainan futsal yang sangat cepat, sehingga pemain mampu melakukan *dribble* tepat, cepat, dan akurat dalam kondisi yang terus berubah.
- 6) Melatih penggunaan kedua kaki atau tangan secara seimbang dalam *dribble*. Latihan *zig-zag* menuntut pemain menggunakan kedua kaki secara cepat dan bergantian, sehingga kemampuan *dribble* menjadi lebih seimbang, cepat, dan stabil meskipun bergerak pada kecepatan tinggi.

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Persiapan (Pemanasan):

Lakukan pemanasan selama 10–15 menit, termasuk jogging ringan, dynamic stretching, dan latihan *dribble* dasar untuk menghindari cedera.



Sumber : (website gambar)

2. Pengaturan Lapangan:

- a) Susun *cone* atau marker dalam pola *zig-zag* dengan jarak sekitar 1–2 meter antar cone (sesuai tingkat keterampilan pemain).



Sumber: (Shutterstock)

- b) Gunakan bola sesuai jenis olahraga (misalnya bola sepak, bola basket, bola futsal).



Sumber: (sportsaways.com)

3. Pelaksanaan Latihan



Sumber: <https://mominthebleachers.com/dribbling-games>

Mulai dari cone pertama, dribble bola melewati cone dengan pola *zig-zag* menggunakan. Bagian dalam dan luar kaki (untuk sepak bola/futsal). Jaga posisi tubuh tetap rendah dan seimbang saat melakukan perubahan arah. Fokus pada kontrol bola, bukan kecepatan berlebihan.

4. Variasi Latihan

- a) Dribble cepat: Fokus pada kecepatan sambil menjaga kontrol bola.
- b) Dribble dengan perubahan kecepatan: Kombinasikan gerakan lambat dan cepat.
- c) Dribble dengan tekanan: Lakukan latihan di bawah tekanan lawan atau batasan waktu tertentu.
- d) Dribble dengan berbagai bagian kaki/tangan: Gunakan bagian dalam, luar, atau punggung kaki untuk menggiring bola.

5. Durasi dan Repetisi :

- a) Lakukan 5–8 repetisi dengan waktu istirahat singkat di antara setiap set (sekitar 30 detik).
- b) Tingkatkan intensitas latihan seiring peningkatan keterampilan pemain.

6. Pendinginan (*Cool-Down*)

Lakukan stretching statis dan latihan pernapasan untuk membantu pemulihan otot setelah latihan.

3.2.3 Latihan Ladder Drill



Gambar 3.3 Latihan Ladder Drill

Sumber : <https://id.images.search.yahoo.com/search/images>

Manfaat:

1) Meningkatkan Kecepatan Kaki (*Foot Speed*):

Ladder drill melatih frekuensi langkah kaki menjadi lebih cepat sehingga pemain mampu bergerak lincah dalam ruang sempit khas futsal.

2) Mempercepat Akselerasi di Ruang Pendek

Membantu pemain melakukan akselerasi cepat dalam jarak pendek, sangat penting saat mengejar bola atau mengubah tempo permainan.

3) Meningkatkan Kecepatan Perubahan Arah

Gerakan cepat di dalam ladder membuat pemain terbiasa melakukan cut, pivot, dan shift lebih eksplosif saat menghadapi lawan.

4) Meningkatkan Reaksi Terhadap Situasi Permainan

Pola gerakan cepat membantu meningkatkan respons kaki terhadap stimulus mendadak seperti pressing, loose ball, atau umpan cepat.

5) Mengoptimalkan Kontrol Kecepatan Saat Bergerak

Pemain tidak hanya cepat, tetapi juga bisa menjaga stabilitas dan kontrol tubuh ketika melakukan sprint pendek.

- 6) Meningkatkan Kelincahan dalam Kecepatan Tinggi (Speed-Agility)
Ladder drill menggabungkan speed dan agility sehingga pemain mampu bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- 7) Membantu Pemain Mempertahankan Kecepatan Saat Melewati Lawan, melatih kemampuan mempertahankan footwork cepat ketika dribling atau melakukan pergerakan tanpa bola.

Tujuan:

- 1) Meningkatkan frekuensi langkah kaki secara maksimal agar pemain mampu melakukan langkah cepat berurutan (*rapid foot movement*) yang sangat dibutuhkan dalam situasi pressing, mengejar bola, atau bereaksi terhadap pergerakan lawan.
- 2) Mengembangkan akselerasi cepat dalam ruang yang sempit membantu pemain melakukan dorongan awal (*initial burst*) yang kuat dan cepat sehingga lebih unggul dalam duel perebutan bola jarak dekat khas permainan futsal.
- 3) Meningkatkan kemampuan perubahan kecepatan (*acceleration-deceleration*) secara terkontrol melatih pemain untuk mempercepat dan memperlambat langkah secara cepat tanpa kehilangan stabilitas, penting saat melakukan transisi menyerang maupun bertahan.
- 4) Meningkatkan kemampuan perubahan arah cepat (*quick direction change*) agar pemain dapat melakukan cut, pivot, dan shifting dengan kecepatan tinggi saat menghindari pressing, membuka ruang, atau mengejar bola liar.
- 5) Mengoptimalkan kecepatan reaksi kaki terhadap stimulus permainan
Latihan pola cepat dalam ladder membuat pemain terbiasa merespons gerakan bola dan lawan secara spontan dengan pergerakan kaki yang cepat dan presisi.

- 6) Melatih kecepatan gerak tanpa bola (*off-ball speed*) agar pemain mampu bergerak cepat untuk membuka ruang, melakukan overlap pendek, atau berpindah posisi secara efisien sesuai dinamika futsal.
- 7) Meningkatkan kemampuan mempertahankan kecepatan selama sprint pendek berulang (*repeat sprint ability*), futsal banyak menuntut sprint singkat berkali-kali dimana *ladder drill* membantu pemain tetap cepat meskipun dalam kondisi intens.

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Persiapan (Pemanasan):

Lakukan pemanasan selama 10–15 menit, termasuk jogging ringan, dynamic stretching, dan latihan mobilitas sendi untuk mengurangi risiko cedera.



Sumber : (website gambar)

2. Pengaturan Peralatan

Letakkan agility ladder di permukaan datar dan aman (lapangan, gym, atau lantai datar). Pastikan tangga tidak bergeser untuk mencegah potensi cedera.

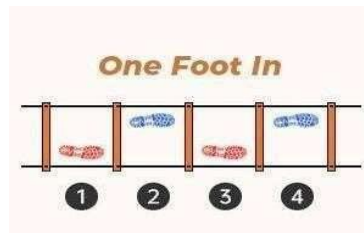


Sumber: (sfidnfits.com)

3. Teknik Pelaksanaan: Beberapa teknik dasar dalam ladder drill yang bisa dilakukan:

a) *One-Foot Run (Lari Satu Kaki)*

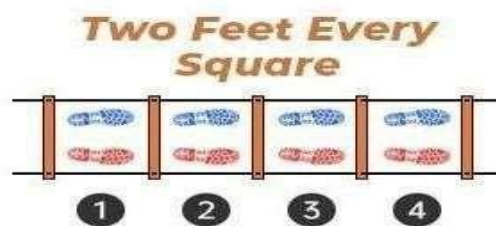
Masukkan satu kaki ke dalam setiap kotak secara bergantian dengan langkah cepat.



Sumber: (amazon.com)

b) *Two-Feet Every Square*

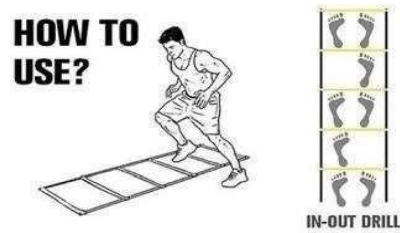
Masukkan kedua kaki dalam setiap kotak dengan ritme yang terkontrol.



Sumber: (amazon.com)

c) *Lateral In and Out*

Gerakkan kaki masuk dan keluar dari setiap kotak secara lateral untuk melatih koordinasi samping.



Sumber: (video youtube Amul Navsariwala)

d) *Ickey Shuffle*

Pola maju sambil bergerak ke samping dengan satu kaki masuk ke dalam kotak dan yang lainnya di luar.



Sumber: (Adjustable Jamaica)

e) *Hopscotch Drill*

Melompat dengan satu kaki ke dalam kotak dan dua kaki di luar, seperti bermain lompat tali.



Sumber: (sfidnfits.com)

f) *Crossover Step*

Berlari menyilang dengan langkah kaki melewati sisi tangga untuk melatih perubahan arah.



Sumber: (youtube crossover bounds)

4. Durasi dan Repetisi:

- Lakukan setiap pola latihan selama 30–60 detik dengan 3–5 set.
- Istirahat selama 30 detik antar set untuk pemulihan.

5. Fokus pada Teknik:

- Jaga posisi tubuh tetap rendah dengan lutut sedikit ditekuk.
- Ayunkan lengan untuk membantu keseimbangan dan akselerasi.
- Fokus pada pola gerakan yang benar sebelum meningkatkan kecepatan.

6. Pendinginan (*Cool-down*)

- Setelah latihan, lakukan stretching statis dan latihan pernapasan untuk membantu pemulihan otot dan mencegah cedera.



Sumber: (shutterstocks)

3.2.4 Latihan Interval Sprint



Gambar 3.4 Latihan Interval Sprint

Sumber : <https://www.soccercoaching.net/>

Manfaat:

- 1) Meningkatkan Kecepatan dan Daya Tahan Kardiovaskular
Membantu tubuh beradaptasi dengan beban kerja tinggi dalam waktu singkat dan meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi jantung dalam mendistribusikan oksigen.
- 2) Meningkatkan Daya Ledak Otot (Explosiveness)
Mengembangkan kekuatan dan kecepatan otot untuk akselerasi yang lebih baik dan melatih otot dalam berkontraksi lebih cepat dan efisien.
- 3) Meningkatkan Kapasitas Anaerobik dan Aerobik
Memperbaiki kemampuan tubuh untuk bertahan dalam latihan intensitas tinggi dengan sedikit oksigen (anaerobik) dan meningkatkan efisiensi sistem aerobik.
- 4) Membakar Lemak Lebih Efektif
Latihan interval meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori bahkan setelah latihan selesai (*afterburn effect*).
- 5) Meningkatkan Kemampuan Pemulihan Otot
Melatih tubuh untuk pulih lebih cepat di antara sesi latihan dan pertandingan.

6) Meningkatkan Fokus dan Ketahanan Mental

Mengasah kemampuan untuk tetap fokus dan mempertahankan usaha maksimal meskipun dalam kondisi lelah.

7) Mengurangi Risiko Cedera

Dengan peningkatan kekuatan otot dan fleksibilitas, tubuh lebih siap menghadapi gerakan mendadak dan intensitas tinggi.

Tujuan:

1. Meningkatkan kemampuan akselerasi eksplosif dalam jarak pendek
Interval sprint membantu pemain mencapai kecepatan puncak dengan cepat pada jarak 5–20 meter yang merupakan kebutuhan utama dalam futsal saat melakukan pressing, closing space, atau mengejar bola liar.
2. Mengembangkan kecepatan maksimum (*top speed*) dalam waktu singkat karena lapangan futsal kecil, pemain harus mencapai kecepatan tertinggi dalam beberapa langkah saja; interval sprint melatih ledakan awal tersebut agar lebih cepat dan efektif.
3. Meningkatkan kemampuan melakukan sprint berulang (*Repeated Sprint Ability/RSA*) Futsal menuntut sprint berulang dalam waktu singkat. Interval sprint melatih tubuh untuk tetap cepat meskipun dilakukan berulang kali tanpa penurunan performa.
4. Melatih kemampuan perubahan kecepatan dalam tempo tinggi dimana pemain futsal harus sering mempercepat, berhenti mendadak, lalu sprint lagi. Interval sprint meningkatkan kontrol tubuh saat perubahan kecepatan ekstrem.
5. Meningkatkan kecepatan transisi permainan yang tujuannya adalah mempercepat respon pemain ketika melakukan transisi menyerang atau bertahan sehingga bisa lebih cepat menutup ruang atau melakukan counter attack.
6. Mengoptimalkan efisiensi kerja otot dalam gerakan cepat, interval sprint melatih kaki menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat, sehingga pemain lebih efisien ketika melakukan gerakan cepat di lapangan futsal yang dinamis.

Petunjuk Pelaksanaan:

1) Persiapan (Pemanasan):

- a) Lakukan pemanasan selama 10–15 menit, yang terdiri dari:
- Jogging ringan.
 - Dynamic stretching (stretching dinamis).
 - Latihan mobilitas untuk meningkatkan fleksibilitas dan kesiapan otot.

2) Beberapa pola latihan interval sprint yang dapat dilakukan:

a) Metode Waktu (Time-based):

- 30:30: Sprint selama 30 detik, istirahat aktif selama 30 detik.
- 40:20: Sprint selama 40 detik, istirahat selama 20 detik.
- Tabata Protocol (20:10): Sprint 20 detik, istirahat 10 detik, ulangi selama 4 menit.

b) Metode Jarak (Distance-based):

- Sprint sejauh 50–100 meter, diikuti dengan jalan kaki atau jogging selama 1–2 menit.
- Sprint sejauh 200 meter, diikuti istirahat selama 2–3 menit.

3) Pelaksanaan Sprint:

- a) Mulai dengan kecepatan 70–80% dari kemampuan maksimal.
- b) Tingkatkan kecepatan secara progresif pada setiap repetisi.
- c) Jaga postur tubuh yang benar:
- Condongkan tubuh sedikit ke depan.
 - Ayunkan tangan dengan ritme yang sesuai.
 - Gunakan langkah yang eksplosif dan pendek untuk efisiensi energi.

4) Jumlah Repetisi dan Set:

- a) Lakukan 5–10 repetisi dalam 3–5 set, tergantung pada tingkat kebugaran.
- b) Berikan jeda istirahat aktif (jalan atau jogging ringan) antar set sekitar 2–3 menit.

5) Intensitas dan Progresi:

- a) Mulai dengan interval yang lebih ringan dan tingkatkan intensitas seiring waktu.
- b) Fokus pada konsistensi dalam menjaga kecepatan dan kualitas sprint.

6) Pendinginan (*Cool-down*):

Setelah latihan, lakukan jogging ringan selama 5 menit, diikuti dengan stretching statis untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan pemulihan.

3.2.5 Latihan Shuttle Run



Gambar 3.5 Latihan *Shuttle Run*

Sumber : <https://id.images.search.yahoo.com/search/images>

Manfaat:

Beberapa manfaat dari latihan *Shuttle Run* antara lain:

- 1) Meningkatkan kecepatan akselerasi pendek, shuttle run melatih pemain mempercepat langkah dalam 3–5 meter pertama, yang sangat penting saat melakukan pressing atau mengejar bola.
- 2) Mengembangkan kecepatan perubahan arah (*Change of Direction Speed*), futsal menuntut perubahan arah cepat dalam ruang sempit. Shuttle run memperkuat otot kaki dan meningkatkan kontrol tubuh saat berhenti mendadak lalu sprint kembali.

- 3) Meningkatkan *Repeated Sprint Ability* (RSA), *shuttle run* membantu pemain tetap mampu melakukan sprint cepat berulang kali tanpa penurunan performa.
- 4) Memperbaiki kecepatan reaksi saat transisi permainan, *shuttle run* melatih pemain bereaksi cepat terhadap situasi permainan, seperti berubah arah saat bola memantul atau saat lawan mengubah arah dribble.
- 5) Meningkatkan daya ledak (*Explosiveness*) untuk *sprint* pendek, latihan bolak-balik dengan jarak pendek meningkatkan kekuatan eksplosif otot kaki yang dibutuhkan untuk sprint singkat di lapangan futsal.
- 6) Mengembangkan stabilitas tubuh saat bergerak cepat, *shuttle run* memperkuat inti (*core*) dan otot, sehingga pemain lebih seimbang ketika berlari cepat dan berubah arah.
- 7) Meningkatkan efisiensi gerak dalam kecepatan tinggi, pemain menjadi lebih efisien dalam langkah, ayunan lengan, dan posisi tubuh sehingga dapat berlari lebih cepat dalam jarak pendek.

Tujuan:

Latihan *Shuttle Run* bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan kecepatan akselerasi dari posisi awal bertujuan membuat pemain mampu mencapai kecepatan optimal dalam langkah pendek, sesuai tuntutan futsal.
- 2) Melatih kemampuan berhenti dan berbalik karena futsal banyak membutuhkan gerakan mengejar bola dalam pola bolak-balik, latihan ini meningkatkan efisiensi gerakan berbalik dengan cepat.
- 3) Meningkatkan kemampuan sprint berulang dengan intensitas tinggi bertujuan agar pemain dapat melakukan sprint 5–20 meter berkali-kali selama pertandingan tanpa kehilangan kecepatan.
- 4) Mengoptimalkan perubahan arah dalam ritme permainan cepat tujuannya agar pemain mampu berubah arah dengan respon cepat, terutama saat pressing, covering, dan transisi cepat.

- 5) Meningkatkan kontrol tubuh dalam kecepatan tinggi menargetkan stabilitas postur tubuh saat bergerak cepat sehingga pemain lebih seimbang dan tidak mudah kehilangan arah.
- 6) Meningkatkan efisiensi penggunaan tenaga saat bergerak cepat tujuannya agar pemain dapat berlari cepat tanpa membuang energi, sehingga bisa mempertahankan performa sepanjang pertandingan.

Petunjuk Pelaksanaan:

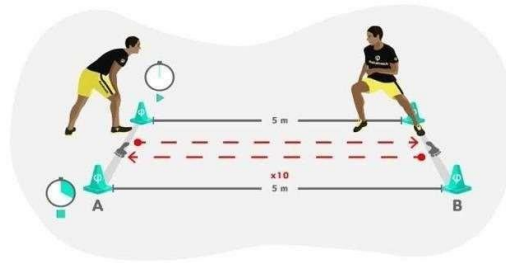
Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan Shuttle Run dengan benar:

- 1) Persiapan
 - a) Tentukan jarak lintasan, biasanya 5–10 meter antara dua titik.
 - b) Gunakan marker (kerucut, garis, atau benda lainnya) di setiap ujung lintasan.



Sumber: (wix.com)

- 2) Pelaksanaan
 - a) Berdiri di garis start dalam posisi siap.
 - b) Saat diberikan aba-aba, lari cepat menuju titik lainnya.
 - c) Sentuh atau ambil benda di titik tersebut, lalu segera kembali ke garis awal.
 - d) Ulangi beberapa kali sesuai dengan jumlah repetisi yang ditentukan (biasanya 10 kali).



Sumber: (fisicalcoach)

3) Teknik yang Harus Diperhatikan

- a) Fokus pada perubahan arah yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan.
- b) Gunakan langkah pendek dan cepat saat berbelok untuk meminimalkan kehilangan momentum.
- c) Jaga postur tubuh agar tetap rendah saat melakukan perubahan arah.

3.2.6 Latihan Plyometric



Gambar 3.6 Latihan Plyometric

Sumber : <https://id.images.search.yahoo.com/search/images>

1. Plyometric Jump with Ball (Lompatan Plyometrik dengan Bola)

Tujuan: Meningkatkan kekuatan kaki dan daya ledak

Cara:

- a. Berdiri dengan kaki selebar bahu dan bola futsal di tangan.
- b. Lakukan squat (jongkok) dalam posisi siap.
- c. Lompat ke depan setinggi mungkin, menjaga bola tetap di tangan.
- d. Setelah mendarat, segera kembali ke posisi squat dan ulangi.

Repetisi: 3 set x 10-15 repetisi

2. Lateral Jump Over the Ball (Lompatan Samping ke Samping Bola)

Tujuan: Meningkatkan kelincahan dan kekuatan lateral

Cara:

- a. Letakkan bola futsal di lantai.
- b. Berdiri di samping bola dengan kedua kaki rapat.
- c. Lompat ke sisi lain bola, melompati bola dengan kedua kaki.
- d. Segera lompat kembali ke sisi awal.

Repetisi: 3 set x 12-15 repetisi per sisi

3. Ball Slams (Pukulan Bola ke Lantai)

Tujuan: Meningkatkan kekuatan inti dan eksplosivitas

Cara:

- a. Pegang bola futsal di kedua tangan, berdiri tegak.
- b. Angkat bola di atas kepala, lalu lemparkan bola ke lantai dengan kekuatan maksimal.
- c. Segera ambil bola dan ulangi.

Repetisi: 3 set x 10-12 repetisi

4. Lunge with Ball Pass (Lunge dengan Operan Bola)

Tujuan: Meningkatkan kekuatan kaki dan keseimbangan

Cara:

- a. Berdiri tegak dengan bola futsal di tangan.
- b. Langkahkan kaki kanan ke depan, lakukan lunge (gerakan jongkok).
- c. Operkan bola ke tangan kiri saat lunge, lalu kembali berdiri.

Ulangi dengan kaki kiri.

Repetisi: 3 set x 10-12 repetisi per kaki

5. Ball Squat Jumps (Lompatan Squat dengan Bola)

Tujuan: Meningkatkan kekuatan kaki dan daya ledak vertikal

Cara:

- a. Berdiri dengan kaki selebar bahu, bola futsal di depan dada.
- b. Lakukan squat dengan menurunkan tubuh hingga paha sejajar lantai.
- c. Lompat ke atas dengan eksplosif, saat melompat operkan bola ke atas.
- d. Saat mendarat, ambil bola dan ulangi gerakan.

Repetisi: 3 set x 10-12 repetisi

3.3 Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan (*speed*) pemain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di tingkat SMA. Penelitian ini berfokus pada pengujian dan evaluasi berbagai metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan pemain futsal, dengan mempertimbangkan kebutuhan fisik dan teknis dalam olahraga futsal.

Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah:

- a. Variabel Independen: Model latihan kecepatan (*speed*) yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Variabel ini mencakup berbagai metode latihan yang dikembangkan dan diterapkan dalam penelitian, seperti latihan lari cepat, latihan kelincahan, dan latihan reaksi. Variabel ini merupakan faktor yang diuji untuk melihat dampaknya terhadap peningkatan kecepatan pemain futsal.
- b. Variabel Dependen: Kecepatan pemain futsal yang diukur berdasarkan waktu tempuh pada tes kecepatan, serta peningkatan performa pemain dalam pertandingan futsal. Variabel ini mencerminkan hasil yang diharapkan dari penerapan model latihan yang dikembangkan, yaitu

peningkatan kecepatan pemain dalam berbagai aspek, seperti sprint, reaksi, dan kelincahan di lapangan.

3.4 Sumber data

Sumber data adalah subjek dimana data diperoleh. Sumber data tersebut meliputi:

1. Peneliti

Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai pengamat untuk mengetahui kebutuhan penelitian, Dalam hal ini masalah yang menjadi latar belakang penelitian serta sebagai *observer* atau pencatat lapangan saat. Menurut Moleong (2007:168), kedudukan peneliti merupakan sebagai perencana, pelaksana pengumpul data, analisis, penafsir data, dan pada akhirnya sebagai pelapor hasil penelitian.

2. Pelatih Futsal

Sumber data pelatih futsal dalam penelitian ini dilakukan pada saat analisis kebutuhan, data diambil dengan menggunakan teknik wawancara, instrument pengumpulan data menggunakan *interview guide*.

3. Ahli Akademisi

Sumber data ahli diambil dari unsur perguruan tinggi, yaitu validator ahli materi, ahli pembelajaran, ahli bahasa, dan ahli media dengan kualifikasi pengampu mata kuliah futsal dan kondisi fisik.

4. Atlet futsal

Atlet futsal dalam penelitian ini merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Atlet futsal berperan sebagai subjek utama penelitian yang terlibat secara langsung dalam uji coba model latihan kecepatan futsal yang dikembangkan. Data dari atlet futsal diperoleh melalui pengisian angket respon siswa untuk mengetahui tingkat kelayakan, kemenarikan, dan kemudahan model latihan, serta melalui tes kecepatan lari yang digunakan untuk mengukur efektivitas model latihan sebelum dan sesudah penerapan. Hasil data yang diperoleh dari atlet futsal digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas model latihan kecepatan futsal yang dikembangkan.

3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

3.5.1 Populasi

Populasi adalah suatu kelompok subjek atau objek dalam wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Jumlah ini dipilih karena mewakili keseluruhan anggota aktif ekstrakurikuler futsal dan telah memenuhi syarat uji coba kelompok dalam penelitian pengembangan.

3.5.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler dengan jumlah 20 siswa yang terdiri dari siswa putra, diambil 10 sampel untuk uji coba kelompok kecil, 10 sampel untuk uji coba kelompok besar.

3.6 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan di laksanakan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2025 Penelitian ini di laksanakan lebih kurang 3 minggu mulai bulan September s/d Oktober 2025.

3.6.1 Tempat Penelitian

Pemilihan tempat dan pelaksanaan penelitian dipertimbangkan dengan beberapa aspek, baik dari segi akses maupun lokasi yang mendukung terlaksananya penelitian dengan baik. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Uji coba produk kecil dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 6 Bandar Lampung dan Uji coba produk besar dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

3.6.2 Waktu Penelitian

Penelitian akan berlangsung selama beberapa tahap. Tahap yang pertama analisis kebutuhan adalah pembuatan produk yang dibuat bulan September 2025. Tahap kedua pelaksanaan uji coba produk yang akan berlangsung bulan Oktober 2025 Pelaksanaan uji coba berlangsung selama 3 minggu dikarenakan untuk penyediaan waktu uji coba dan revisi dari produk yang setelah di uji coba. Setelah pelaksanaan uji coba dan revisi produk selesai maka akan dilanjutkan dengan pembuatan laporan produk akhir.

3.7 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan, karena sesuai dengan masalah yang ditemukan dalam studi pendahuluan, sehingga untuk memecahkan kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang terjadi, penelitian pengembangan yang cocok untuk hal tersebut.

- a) Meneliti dan mengumpulkan informasi tentang materi penelitian termasuk mengkaji semua literatur yang terkait, observasi kelas dan menyiapkan laporan yang terkait dengan kondisi objek penelitian.
- b) Merencanakan penelitian serta langkah awal yang akan diambil serta sasaran yang akan dicapai.
- c) Mempersiapkan langkah-langkah awal dan mempersiapkan langkah-langkah instruksional, buku acuan, dan pedoman evaluasi.
- d) Mempersiapkan penelitian lapangan pada 6-15 subjek, dengan melakukan langkah wawancara, observasi dengan kuisioner untuk mengumpulkan data yang akan dianalisis.
- e) Mengusulkan revisi awal atas produk yang dihasilkan berdasarkan sejumlah hasil penelitian awal yang dilakukan di lapangan.
- f) Mengumpulkan data yang berasal dari sekolah dengan hasilnya dievaluasi untuk menghasilkan data yang sesuai.

- g) Mengusulkan revisi atas produk yang sudah ada berdasarkan hasil percobaan atau pengamatan yang telah dilakukan.
- h) Mengadakan uji coba produk, mengadakan wawancara atas hasil produk dan membuat analisis terhadapnya berdasarkan daftar pertanyaan dan data yang dihasilkan dari wawancara.
- i) Mengusulkan revisi akhir atas produk yang dihasilkan berdasarkan sejumlah hasil penelitian yang dilakukan di lapangan.
- j) Implementasi dan penyajian laporan atas produk yang dihasilkan secara ilmiah.

Model yang dikemukakan diatas tentu saja bukan merupakan langkah yang harus diikuti secara mutlak. Setiap peneliti tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapinya dalam proses pengembangan (Ardhana, 2002).

3.8 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

3.8.1 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpul data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatannya tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya, (Arikunto, 2009:101). Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan antara lain:

1. Observasi

Menurut Wiyono (2007) observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian untuk mendapatkan informasi dengan cara mengamati perilaku subyek dalam situasi tertentu. Jenis observasi. menurut Wiyono (2008) terdiri dari observasi partisipasi nihil, observasi partisipasi sedang, observasi partisipasi aktif, dan observasi partisipasi penuh. Adapun observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu observasi partisipasi

nihil dengan mengobservasi kondisi latihan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung dan observasi partisipasi sedang mengobservasi proses uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

2. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara melakukan komunikasi langsung antara pewawancara dan responden. Sugiyono (2018) Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan langsung kepada informan untuk mendapatkan data yang valid dan terarah. Menurut (Creswell, 2015) wawancara adalah metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang memungkinkan peneliti memahami perspektif, pengalaman, dan pandangan narasumber melalui komunikasi langsung. Peneliti menggunakan wawancara terstruktur dan tidak terstruktur untuk memperoleh informasi proses latihan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

3. *Quetioner* campuran

Instrument selanjutnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisisioner. “Kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang sesuatu yang akan diteliti, Winarno (2007:62).” Metode angket digunakan untuk memperoleh informasi analisis kebutuhan dari anggota tim futsal, uji coba kelompok kecil dan besar serta untuk memperoleh informasi dari para ahli.

Berdasarkan cara menjawabnya kuisisioner yang digunakan adalah kuisisioner tertutup karena jawaban dari pertanyaan sudah tersedia dan responden hanya tinggal memilih. Kemudian berdasarkan jawaban yang diberikan maka kuisisioner yang digunakan adalah kuisisioner langsung yaitu responden menjawab tentang dirinya dan kuisisioner tidak langsung yaitu responden menjawab tentang orang lain.

Untuk bentuk dari kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini ada beberapa bentuk. Bentuk yang pertama adalah kuisioner pilihan ganda dengan disertai juga bentuk Skala likert. Hal ini dikarenakan butir-butir jawaban yang tersedia merupakan pilihan ganda dan jawaban yang tersedia menunjukkan tingkatan-tingkatan, mulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju atau sangat baik hingga kurang sekali.

Dalam penelitian ini ada dua jenis kuesioner, yaitu:

a) Kuesioner untuk ahli futsal

Aspek kelayakan produk pengembangan latihan teknik kecepatan (*speed*) untuk masing-masing indikator dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Aspek Kesesuaian
- 2) Aspek Kemanfaatan
- 3) Aspek Keamanan
- 4) Aspek Keterlaksanaan

b) Kuesioner untuk atlet futsal

Aspek kelayakan produk pengembangan latihan teknik kecepatan (*speed*). untuk masing-masing indikator dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Aspek kemudahan untuk dipahami
- 2) Aspek kemenarikan
- 3) Aspek kebermanfaatan
- 4) Aspek keamanan untuk dilakukan

3.8.2 Instrument Tes Kecepatan

Uji efektivitas dilakukan dengan membandingkan hasil tes kecepatan sebelum dan sesudah penerapan model latihan. Perbedaan skor menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan siswa setelah

mengikuti latihan yang dikembangkan yaitu dengan melakukan uji coba tes kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, khususnya permainan futsal. (Harsono, 2015) menyatakan bahwa kecepatan berkaitan dengan kemampuan otot dan sistem saraf dalam melakukan gerakan secara cepat dan tepat.

Menurut Sugiyono (2019), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena. Skala Likert umumnya disusun dalam lima kategori penilaian, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Dalam penelitian pendidikan dan olahraga, skala Likert tidak hanya digunakan untuk mengukur sikap, tetapi juga dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat atau kategori hasil kemampuan.

No.	Kategori	Skor Likert
1	Sangat Baik	5
2	Baik	4
3	Cukup	3
4	Kurang	2
5	Sangat Kurang	1

Pengukuran tes kecepatan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mencatat waktu tempuh peserta saat melaksanakan tes kecepatan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Pengukuran waktu dilakukan secara objektif menggunakan alat ukur berupa stopwatch, sehingga diperoleh data waktu mentah yang bersifat kuantitatif.

Namun demikian, data waktu mentah tersebut belum dapat secara langsung menggambarkan tingkat kecepatan peserta dalam kategori

penilaian tertentu. Oleh karena itu, waktu yang diperoleh peserta diasumsikan ke dalam kategori penilaian dengan persepsi saya, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Penggunaan skala Likert dalam penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil pengukuran waktu ke dalam bentuk angka, sehingga data dapat dianalisis secara kuantitatif. Skala Likert digunakan sebagai alat bantu pengolahan data, bukan sebagai alat ukur waktu, melainkan sebagai sarana untuk memudahkan proses pengkategorian, perhitungan skor, dan analisis hasil tes kecepatan.

Dengan demikian, pengukuran tes kecepatan dalam penelitian ini tetap bersifat objektif melalui pencatatan waktu, sementara skala Likert digunakan untuk mengklasifikasikan dan menganalisis hasil tes kecepatan secara sistematis. Hasil pengukuran kecepatan yang diperoleh dalam satuan detik merupakan data kuantitatif. Menurut Azwar (2016), data kuantitatif dapat dikategorikan ke dalam kelompok tertentu berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan untuk memudahkan interpretasi data. Pendapat serupa dikemukakan oleh Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa hasil tes dapat diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu agar lebih mudah dianalisis dan disimpulkan. Penggunaan skala Likert bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kemampuan kecepatan peserta didik secara lebih sistematis dan mudah dipahami.

3.8.3 Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data kondisi awal, data penilaian ahli futsal, data uji coba kelompok. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

- 1) Teknik observasi atau pengamatan digunakan untuk memperoleh informasi kondisi latihan Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6

Bandar Lampung, uji coba tahap I (kelompok kecil), uji coba tahap II (kelompok besar).

- 2) Teknik wawancara dipergunakan untuk mengumpulkan data kondisi tentang proses latihan teknik kecepatan (*speed*) Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung.
- 3) Teknik kuisioner digunakan untuk mengumpulkan data penilaian kelayakan produk dari para ahli, serta pendapat dari mahasiswa (pengguna produk).

3.9 Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan model latihan kecepatan adalah teknik analisis deskriptif persentase. Analisa data sesuai dengan pendekatan ini dimaksudkan bahwa, setiap analisa disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan, hanya sampai mengetahui persentase (%) (Sudjana, 1990:45).

Rumus untuk mengolah data kuantitatif subyek uji coba

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

Keterangan:

P = Persentase hasil subyek uji coba

X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

X_i = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba

100% = Konstanta

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

Tabel 3.1 Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji Coba

Presentase	Keterangan
80% - 100%	Valid/Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid/Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid/Digunakan
<50%	Tidak Valid/Digunakan

(Sumber: Maksun 2009)

3.9.1 Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk

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

1. Ahli Materi

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

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

(Purwanto, 2011: 207)

2. Ahli Pembelajaran

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

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

(Purwanto, 2011: 20)

3. Ahli Bahasa

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

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

(Purwanto, 2011: 207)

4. Ahli Media

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

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

(Purwanto, 2011: 207)

Analisis Persentase Hasil Evaluasi Para Ahli

Tabel 3.2 Persentase Hasil Evaluasi

PERSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
81%- 100%	Sangat Valid	Layak Digunakan
61%-80%	Valid	Layak Digunakan
41%-60%	Cukup Valid	Diperbaiki
21%-40%	Kurang Valid	Diperbaiki
0%-20%	Tidak Valid	Diperbaiki

Riduwan (2012:15)

3.9.2 Implementasi Model

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa pengembangan latihan kecepatan (*speed*) dalam futsal dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan tersebut di ketahui. Dalam beberapa periode tertentu pengembangan latihan kecepatan (*speed*) terhadap peningkatan kecepatan dapat digunakan dan di implementasikan di tingkat universitas, sekolah, tempat latihan futsal pada proses latihan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengembangan model latihan kecepatan (*speed*) futsal pada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Model latihan kecepatan (*speed*) futsal yang dikembangkan berupa buku panduan latihan dapat dikatakan valid dan layak digunakan. Berdasarkan hasil validasi empat validator yaitu ahli materi, ahli pembelajaran, ahli bahasa, dan ahli media dengan nilai rata-rata 97,41%. Pengembangan produk berupa model latihan kecepatan telah dilakukan melalui tahapan *Research and Development* (R&D) Borg dan Gall, meliputi analisis kebutuhan, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, revisi, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Produk akhir berupa model latihan kecepatan yang terdiri dari latihan sprint pendek dengan perubahan arah, *zig-zag dribble*, *ladder drill*, *interval sprint*, *shuttle run*, dan plyometric. Model ini disusun secara sistematis agar mudah dipahami serta diterapkan oleh pelatih dan siswa.
2. Hasil uji efektivitas yaitu uji coba kelompok kecil dan kelompok besar menunjukkan bahwa penerapan model latihan mampu meningkatkan kemampuan kecepatan siswa. Siswa memberikan respons sangat positif terhadap variasi latihan yang diterapkan, karena latihan dianggap mudah dipahami, menarik, serta sesuai dengan kebutuhan permainan futsal. Secara keseluruhan, model latihan kecepatan futsal ini layak, efektif, dan dapat digunakan sebagai pedoman praktis dalam meningkatkan performa kecepatan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Futsal

Produk buku model latihan kecepatan (*speed*) futsal dapat dimanfaatkan sebagai media alternatif proses latihan, sehingga proses latihan lebih efektif dan menarik.

2. Bagi Siswa Ekstrakurikuler Futsal

Siswa diharapkan mengikuti seluruh rangkaian latihan dengan disiplin dan sungguh-sungguh. Penerapan teknik yang benar serta konsistensi dalam latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan. Selain itu, siswa perlu menjaga kebugaran fisik melalui pola hidup sehat.

3. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pelaksanaan model latihan, seperti *cone*, *ladder*, *stopwatch*, dan fasilitas lapangan yang layak. Dukungan sekolah sangat penting untuk meningkatkan kualitas ekstrakurikuler futsal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperluas cakupan sampel atau mengembangkan model latihan pada aspek fisik lainnya seperti kelincahan, daya tahan, atau kekuatan. Penelitian berikutnya juga dapat mengintegrasikan teknologi atau media pembelajaran untuk meningkatkan efektivitas model latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeoye, M. A. 2024. *Unleashing the Power of the ADDIE Model for Effective Instructional Design*. Jurnal Pendidikan (Undiksha EJ), 2024.
- Adhari, F. N. 2024. Urgensi Rencana Kegiatan Ekstrakurikuler (RKE) Pada Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. 2(1).
- Al-Fraihat, D., Joy, M., Masa'deh, R., & Sinclair, J. 2020. *Evaluating E-learning systems success: An updated DeLone and McLean model and empirical study*. *Computers & Education*, 144, 103–111.
- Amin, R., & Prakoso, T. 2022. Profil Kemampuan Neuromuskular Atlet Futsal. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 4(1), 69–78.
- Banathy, B.H. 1991. *Systems Design of Education*.
- Barney, J. B., & Hesterly, W. S. 2019. *Strategic Management and Competitive Advantage: Concepts and Cases (6th ed.)*. Pearson Education.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. 1983. *Educational Research: An Introduction (4th ed.)*. New York: Longman.
- Cakrawijaya, M. H., & Suhardianto, S. Metode Latihan Bervariasi Dapat Meningkatkan Kemampuan Dribling Sepakbola Siswa Smp Negeri 2 Borong Sinjai. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 11-18. 32-42. <https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.508>.
- Castillo, M. 2016. *"The Importance of Futsal in Developing Soccer Skills."* *International Journal of Futsal Research*, 6(1), 1-12.
- Chtara, M., Chaouachi, A., & Chamari, K. 2017. *"Effects of Training on Speed Endurance in Soccer."* *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(2), 269-278.
- Creswell, J. W. 2015. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Fahrizqi, E. B. 2018. Hubungan panjang tungkai, power tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan passing pada pemain unit kegiatan mahasiswa

olahraga futsal perguruan tinggi teknokrat. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 2(1), 32-42. <https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.508>.

Gabbett, T. J. 2016. *Monitoring Training and Performance in Athletes*. Human Kinetics.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Idris, F., Kurniawan, F., & Dimiyati, A. 2020. Pengembangan Model Latihan *Passing dan Movement Without The Ball* Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Jurnal Coaching Education Sport*, 72.

Irfan, A. 2015. Penelitian pengembangan dalam pembelajaran

Jonathan, H. 2018. KEPELATIHAN OLAHRAGA.

Khotimah, H., & Iqbal, R. 2018. Pengembangan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. Malang: UMM Press.

Nurhadi, A., & Yusuf, H. 2021. Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Performa Atlet Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 44–53.

Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. 2022. Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.

Pratama, F., & Wijayanti, R. 2021. Pengembangan perangkat pembelajaran berbasis model ADDIE dalam meningkatkan efektivitas proses belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(3), 210–220.

Pratama, R., & Yulianto, A. 2021. Model Latihan Terstruktur untuk Peningkatan Performa Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(2), 101–110.

Putra, A. R., & Suryani, L. 2020. Penerapan teori behavioristik dalam pembelajaran keterampilan motorik pada pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 112–120.

Putra, S., et al. 2023. Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(2).

Putri, S. N. 2023. *E-module with the Borg and Gall Model with a Contextual Approach*. *Jurnal Learning & Language Studies (JLLS)*, Universitas Pendidikan Ganesha.

- Ramadhani, I. K. 2023. *The Development of Augmented Reality (AR) Based Learning Modules Using the 4D Model*. Jurnal PAP, Universitas Negeri Surabaya.
- Reigeluth, C.M. 1983. *Instructional-design Theories and Models*.
- Ridwan, M. 2016. *Peran Ekstrakurikuler dalam Pendidikan Karakter Siswa*. Bandung: Alfabeta.
- Riyadi, S. 2015. *Pendidikan Ekstrakurikuler di Sekolah*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. 2021. Survei teknik dasar passing kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal smk pamor cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357-366.
- Saputra, B., & Yudi, A. 2023. Peran Latihan Terstruktur dalam Meningkatkan Performa Atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(3), 211–220.
- Sari, M., & Kurniawan, H. 2022. Pengembangan Model Latihan Berbasis Kompetensi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 55–64.
- Sinaga, A. F. 2022. *Model Latihan Kecepatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Di Jakarta*.
- Snyder, E. E., & Kivlin, J. E. 2016. *The Art and Science of Coaching. Fitness International Press*.
- Soemardiawan, S., & Yundarwati, S. 2018. Pengembangan model latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal Fim Squad IKIP Mataram tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 32-40.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-8). Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardianto, S. 2021. Peningkatan hasil belajar servis backhand dalam permainan bulutangkis melalui metode inquiry pada siswa smp negeri 4 ponrang kabupaten luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1-13.
- Sulistianta, H. 2020. *Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Sumarno, A. 2012. *Pengembangan Bahan Ajar dalam Konteks Pembelajaran*.

- Taufiq, A., & Dewi, R. 2021. Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Futsal. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1).
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. 1974. *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children: A Sourcebook*. Bloomington: Indiana University.
- Tonnessen, E., et al. 2024. *Training Session Models in Endurance Sports*. *Sports Medicine* (Springer). *Study comparing best-practice session models and structuring intensity*.
- Wicaksono, A., & Subekti, M. 2021. Pengaruh Model Latihan Terprogram terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 112–120.
- Yilmaz, K. (2021). *The constructivist approach in contemporary education: A conceptual analysis*. *Journal of Educational Research and Practice*, 11(1), 50–64.