



Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1

Rahmat Fahmi Ashari  Universitas Negeri Malang
Sapto Adi  Universitas Negeri Malang
Rafaaz169@gmail.com
081239391343

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan menyerang menggunakan formasi 3-1 pada olahraga futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada rancangan penelitian dan pengembangan dari Sugiyono. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif persentase, untuk mengolah data kuantitatif dan kualitatif. Dalam pengumpulan data menggunakan instrumen angket. Hasil validasi ahli media pada produk buku panduan dan aplikasi android didapatkan persentase sebesar 92,50% dan 98,75%, ahli futsal sebesar 82,03% dan 82,03%, dan ahli kepelatihan sebesar 82,81% dan 87,5%. Setelah validasi ahli selanjutnya dilaksanakan uji coba produk dengan melibatkan 25 subjek mendapatkan persentase sebesar 90,45% untuk produk buku panduan dan 92,11% untuk produk aplikasi android. Berdasarkan data tersebut produk pengembangan ini dinyatakan valid, atau layak digunakan dengan sedikit revisi sebagai model latihan untuk peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun.

Kata kunci

futsal, strategi, menyerang

PENDAHULUAN

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 (Eka and Darmawan, 2014). Dengan perkembangan olahraga futsal yang terus menerus menunjukkan peningkatan, olahraga futsal dapat merambah dalam bidang prestasi dengan bergulirnya berbagai kejuaraan, *event*, dan turnamen yang biasanya diselenggarakan oleh lembaga pemerintahan yang menaungi olahraga futsal, selain lembaga pemerintahan kejuaraan futsal juga biasanya diselenggarakan oleh perusahaan-perusahaan yang ingin memperlihatkan eksistensinya melalui olahraga futsal.

Saat ini futsal telah memasuki dalam bidang pendidikan, banyak sekolah yang menjadikan olahraga futsal menjadi kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang biasa disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan peserta didik diluar jam belajar akademik (Damanik, 2014). Dalam proses penyaluran minat, bakat dan kreativitas ini tentunya harus ditunjang dengan adanya pelatih yang mempunyai pemahaman yang cukup, seperti halnya pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal yang harus menguasai dan memahami tentang teknik dan taktik dalam permainan futsal sehingga seorang pelatih dapat memberikan berbagai macam variasi teknik dan taktik dalam permainan futsal. Untuk meningkatkan permainan futsal menjadi lebih baik perlu adanya sebuah latihan yang terstruktur. Latihan merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan waktu relatif lama, penambahan beban secara bertahap dan terus menerus sesuai dengan kemampuan (Palar, Wongkar and Ticoalu, 2015).

Dalam usaha meningkatkan kemampuan bermain futsal perlu adanya latihan yang baik dan efisien. Setiap latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip dalam latihan, prinsip-prinsip tersebut diantaranya adalah prinsip beban bertambah, prinsip spesialisasi, prinsip perorangan, prinsip variasi, prinsip beban meningkat bertahap, prinsip perkembangan multilateral, prinsip pulih asal, prinsip reversibilitas, prinsip menghindari beban latihan berlebih, prinsip melampaui batas latihan, prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model (Budiwanto, 2012). Selain memperhatikan setiap prinsip-prinsip latihan, dalam proses suatu latihan juga harus memperhatikan model latihan yang akan diterapkan. Karena dengan model latihan yang sesuai dan terstruktur akan mengurangi kemungkinan rasa jenuh dialami oleh para pemain. Model latihan merupakan suatu latihan yang menirukan aslinya atau memanipulasikan suatu pertandingan ke dalam sebuah proses latihan, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki (Bompa, 1998). Sehingga menggunakan suatu model dalam latihan merupakan gambaran abstrak gerak seorang pemain pada waktu tertentu.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan pelatih ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun, latihan dilakukan setiap hari senin, rabu dan sabtu pada pukul 15.00-17.00 WIB. Para peserta ekstrakurikuler futsal ini merupakan siswa-siswa yang terdiri dari kelas X hingga kelas XII. Pola permainan yang sering digunakan oleh pelatih adalah pola 1-2-1. Pola ini memiliki ciri dengan 1 pemain di belakang sebagai anchor, 2 pemain sebagai ala/flank, dan 1 pemain di depan sebagai pivot. Dari beberapa kali kompetisi yang telah dijalani tim futsal ekstrakurikuler MAN 2 Madiun seringkali terhenti pada babak empat besar dan sangat sulit untuk meraih juara pertama. Menurut pendapat pelatih, hal tersebut terjadi karena para pemain hanya menggunakan pola permainan yang sama tanpa ada variasi serangan lain sehingga tim lawan mampu membaca pergerakan atau permainan yang dilakukan. Selain itu para pemain tidak melakukan gerakan rotasi pada akhirnya permainan yang terbentuk menjadi statis dan minim pergerakan yang aktif untuk membuka ruang pertahanan lawan, perlu diketahui saat ini futsal telah berkembang sangat pesat sehingga pada masa sekarang ini setiap pemain dituntut untuk dapat memahami setiap posisi dalam permainan futsal meskipun setiap pemain memiliki keahlian tersendiri terhadap posisinya dalam bermain.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti memberikan sebuah angket analisis kebutuhan kepada 25 peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun. Dari penyebaran angket tersebut terdapat beberapa masalah yang ditemukan oleh peneliti antara lain: a) siswa peserta ekstrakurikuler futsal kurang terampil dalam melakukan latihan menyerang, b) seluruh peserta ekstrakurikuler futsal menyatakan bahwa dalam setiap latihan selalu menggunakan pola 1-2-1 dan belum ada pola lain yang dilatihkan, c) peserta menyatakan belum pernah menerima materi serangan menggunakan pola 3-1, d) peserta ekstrakurikuler futsal sangat setuju apabila pola menyerang menggunakan formasi 3-1 dikembangkan di ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun, e) dan mereka sangat membutuhkan panduan dalam menerapkan pola 3-1 dalam serangan futsal serta berharap akan dikemas dalam bentuk buku panduan dan aplikasi android.

Dari hasil studi awal, dapat ditarik kesimpulan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun memerlukan model latihan menyerang futsal menggunakan pola 3-1 yang dapat dijadikan dalam pelaksanaan latihan. Model latihan serangan menggunakan pola 3-1 tersebut dibuat bervariasi agar terdapat banyak opsi dalam penerapan di lapangan maupun di pertandingan nantinya. Maka dari itu, peneliti mengemas produk pengembangan dalam bentuk buku panduan dan aplikasi android, aplikasi yang cukup praktis, mudah dijangkau dan dapat diakses dimana mana.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research and Development* (R&D) dari Sugiyono. *Research and Development* merupakan penelitian yang bermaksud untuk mengembangkan produk tertentu sesuai dengan apa yang dibutuhkan masyarakat luas terutama dalam lingkup kepelatihan atau menyempurnakan produk yang telah ada sebelumnya (Haryati, 2012). Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun yang berjumlah 25 peserta. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi, wawancara dan angket. Teknik analisis data yang digunakan merupakan teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif berupa persentase.

HASIL

Dari hasil analisis kebutuhan diperoleh beberapa temuan hasil pengisian angket oleh 25 subjek dengan hasil sebagai berikut: a) siswa kurang terampil dalam melakukan latihan menyerang, b) seluruh peserta menyatakan setiap latihan hanya menggunakan pola 1-2-1, c) peserta menyatakan belum pernah menerima materi serangan menggunakan pola 3-1, d) peserta sangat setuju apabila pola menyerang menggunakan formasi 3-1 dikembangkan di ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun, e) dan mereka sangat membutuhkan panduan dalam menerapkan pola 3-1 dalam serangan futsal serta berharap akan dikemas dalam bentuk buku panduan dan aplikasi android.

Desain produk yang telah disusun selanjutnya divalidasi oleh 3 orang ahli yang berkompeten sesuai dengan bidangnya (1 ahli media, 1 ahli futsal, dan 1 ahli kepelatihan). Dari hasil validasi yang telah dilakukan, untuk validasi dari ahli media pada produk buku panduan dan aplikasi android didapatkan hasil persentase sebesar 92,50% dan 98,75%, validasi dari ahli futsal mendapatkan presentase sebesar 82,03% dan 82,03%, serta validasi dari ahli kepelatihan mendapatkan persentase sebesar 82,81% dan 87,5%. Mengacu dari hasil validasi 3 ahli tersebut produk yang dikembangkan termasuk kriteria valid, atau dapat diujicobakan di ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun.

Data hasil uji coba produk pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1 yang dikemas dalam media buku panduan dengan subjek sebanyak 25 peserta ekstrakurikuler futsal, menggunakan instrumen yang berbentuk angket. Berikut disajikan Tabel 1 data hasil uji coba produk.

Tabel 1. Data Hasil Uji Coba Produk Media Buku Panduan

| No | Sub Variabel | Skor | Skor | Persentase | Kriteria |
|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| | | Maksimal | Diperoleh | (%) | Persentase |
| 1 | Kejelasan | 1.500 | 1.350 | 90% | Sangat Valid |
| 2 | Kemudahan | 1.500 | 1.365 | 91% | Sangat Valid |
| 3 | Kesesuaian | 1.500 | 1.352 | 90,13% | Sangat Valid |
| 4 | Kelayakan | 1.500 | 1.360 | 90,66% | Sangat Valid |
| Jumlah | | 6.000 | 5.427 | 90,45% | Sangat Valid |

Berdasarkan Tabel 1 data hasil uji coba produk untuk kriteria persentase yang ditentukan, menyatakan bahwa produk pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1 pada media buku panduan ini sangat valid, atau dapat digunakan tanpa revisi dalam latihan ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun.

Data hasil uji coba produk pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1 yang dikemas dalam media aplikasi android dengan subjek sebanyak 25 peserta ekstrakurikuler futsal, menggunakan instrumen yang berbentuk angket. Berikut disajikan Tabel 1 data hasil uji coba produk.

Tabel 2. Data Hasil Uji Coba Produk Media Aplikasi Android

| No | Sub Variabel | Skor | Skor | Persentase | Kriteria |
|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| | | Maksimal | Diperoleh | (%) | Persentase |
| 1 | Kejelasan | 1.500 | 1.386 | 92,40% | Sangat Valid |
| 2 | Kemudahan | 1.500 | 1.364 | 90,93% | Sangat Valid |
| 3 | Kesesuaian | 1.500 | 1.392 | 92,80% | Sangat Valid |
| 4 | Kelayakan | 1.500 | 1.385 | 92,33% | Sangat Valid |
| Jumlah | | 6.000 | 5.527 | 92,12% | Sangat Valid |

Berdasarkan Tabel 2 data hasil uji coba produk untuk kriteria persentase yang ditentukan, menyatakan bahwa produk pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1 pada media aplikasi android ini sangat valid, atau dapat digunakan tanpa revisi dalam latihan ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun.

DISKUSI

Dalam usaha meraih prestasi dalam bidang olahraga futsal ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan yaitu, teknik, taktik dan mental serta prestasi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis pemain (Agras, Ferragut and Abrales, 2016). Dalam tim ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun, metode atau taktik serangan merupakan suatu hal yang masih menjadi permasalahan tim yang dapat menghambat terukirnya sebuah prestasi. Menyerang merupakan suatu usaha tim yang bertujuan untuk mencetak sebuah gol dalam permainan futsal (Fitranto and Ricky Budiawan, 2019). Maka dari itu taktik serangan menjadi hal yang sangat vital dalam permainan futsal, para pemain dan pelatih harus jeli dalam menggunakan sebuah strategi dalam menyerang sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai dengan mudah. Buruknya metode serangan ataupun strategi menyerang Ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun diketahui ketika siswa melakukan latihan dan pertandingan, permainan yang ditunjukkan selalu monoton sehingga untuk menembus pertahanan lawan sangat kesulitan, terlihat sangat jelas bahwa di tim ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun ini kekurangan opsi dalam menentukan model serangan yang akan diterapkan di lapangan.

Berikut data analisis cara menyerang dalam permainan futsal yang sering dilakukan adalah solo (43%), permainan kombinasi (30%), serangan balik (12%), *rebound* (5%), *splitting pass* (4%), main sayap (3%), dan *power play* (3%) (Chen, 2011). Permainan kombinasi tim menempati posisi kedua sebagai cara menyerang sebuah tim, sehingga dapat diartikan kerjasama tim dalam menyerang pada permainan futsal merupakan suatu hal yang sangat penting karena futsal merupakan olahraga beregu. Maka dari itu pengembangan pola latihan menyerang sangat dianjurkan, agar dalam permainannya terdapat banyak opsi dalam melakukan serangan. Selain teknik dan kombinasi tim, kondisi fisik sangat diperlukan agar kombinasi tim yang diterapkan dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan latihan fisik, pemain yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik akan mampu meningkatkan kondisi fisiknya, hasil latihan tersebut dapat dilihat dari dampak positif yang diterima oleh tim dalam sebuah permainan (Serrano *et al.*, 2013). Berikut merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal, antara lain: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan akurasi (Amiq, 2014). Jika kondisi fisik seorang pemain baik, akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, akan ada pemulihan gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain (Supriyadi, 2016). Apabila setiap pemain memiliki kondisi fisik yang baik, maka peningkatan kemampuan kombinasi tim dalam sebuah permainan akan tercapai.

Kurangnya intensitas latihan, sarana prasarana yang kurang menunjang, metode latihan yang tidak efektif karena terbatasnya model latihan akan menghambat pemain dalam meningkatkan kemampuan (Eka and Darmawan, 2014). Model latihan yang dilakukan harus ditunjang dengan rancangan latihan yang baik dari pelatih, agar peningkatan kemampuan dapat dilihat hasilnya (Hardiansyah, 2015). Suatu model yang diterapkan dalam latihan harus saling berhubungan, dan harus sesuai dengan keadaan sesungguhnya agar upaya dalam memenuhi kebutuhan dapat tercapai (Baker, Cote and Abernethy, 2010). Menciptakan suasana latihan yang sesuai dengan keadaan aslinya akan membuat para pemain terbiasa dengan situasi tertentu dalam suatu permainan dan pertandingan. Model latihan yang akan diterapkan dalam latihan harus dibuat sebaik mungkin, agar tujuan dari latihan tercapai serta ketika latihan berlangsung rasa jenuh tidak dirasakan oleh para pemain.

Penggunaan aplikasi android dalam suatu proses latihan dapat memudahkan pelatih dan pemain dalam menyampaikan dan memahami materi latihan (Agustian, Rahayu and Nurlani, 2018). Kemudahan dalam penyampaian materi dan pemahaman materi memang selalu diutamakan agar proses latihan berjalan lancar. Penggunaan aplikasi android dalam latihan maupun pertandingan sangat memudahkan pelatih maupun pemain, mudah dan ringan untuk dibawa (Nurhadiyan, 2017). Sangat diperbolehkan bagi para pengembang aplikasi android dalam mendistribusikan aplikasi yang telah dihasilkan dibawah lisensi apapun sesuai dengan yang diinginkan, para pengembang sering menggunakan *eclipse* untuk merancang sebuah

aplikasi, karena *eclipse* secara langsung mendapat dukungan dari google untuk menjadi pengembang aplikasi android (Prastiwa, 2015).

Hasil dari penelitian dan pengembangan ini berupa produk model latihan futsal menggunakan formasi 3-1 yang dikemas dalam media buku panduan dan aplikasi android. Media merupakan orang, bahan, teknologi, sarana, alat, dan saluran berupa kegiatan yang dirancang untuk terjadinya proses belajar, pesan atau informasi yang dibawa atau yang disampaikan melalui sebuah *hardware*, sehingga pesan yang disampaikan digunakan sebagai perangsang terjadinya proses belajar (Mahnun, 2012). Jadi pengemasan produk penelitian dan pengembangan dalam media buku panduan dan aplikasi android bertujuan untuk menjadikan buku dan aplikasi tersebut sebagai sarana atau alat yang digunakan untuk merangsang proses pembelajaran. Jadi peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun dapat mempelajari produk hasil pengembangan berupa model latihan menyerang futsal menggunakan media buku panduan dan aplikasi android, sesuai dengan kemudahan peserta dalam memahami suatu materi latihan olahraga futsal.

KESIMPULAN

Penelitian dan pengembangan telah menghasilkan produk berupa model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1 yang dikemas dalam media buku panduan dan aplikasi android untuk peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun. Dalam prosesnya, peneliti melibatkan beberapa ahli yaitu ahli media, ahli futsal dan ahli kepelatihan. Produk penelitian dan pengembangan ini telah diujicobakan kejelasan, kemudahan, kesesuaian dan kelayakannya. Setelah diujicobakan, produk dinyatakan layak digunakan untuk diberikan kepada peserta ekstrakurikuler futsal MAN 2 Madiun.

REFERENSI

- Agras, H., Ferragut, C. and Abrales, J. A. (2016) 'Match analysis in futsal: A systematic review', *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), pp. 652–686.
- Agustian, A., Rahayu, S. and Nurlani, L. (2018) 'Aplikasi E-Futsal dengan Metode Mobile-GIS dan GPS Berbasis Android', *Jurnal Teknologi Rekayasa*, 3(1), p. 115.
- Amiq, F. (2014) *Futsal (sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Baker, J., Cote, J. and Abernethy, B. (2010) 'Journal of Applied Sport Psychology Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports', *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), pp. 12–25.
- Bompa (1998) *Theory and Methodology of Training*. 3rd edn. Toronto, Ontario.: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto (2012) *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Chen, P. (2011) 'Analysis of attacking patterns in top level futsal', *Proceedings of the 7th world congress on science and football*, 28, p. S134.
- Damanik, S. . (2014) 'Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), pp. 16–21.
- Eka, G. and Darmawan, B. (2014) 'Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal', *E-Journal PKO*, 1(2), pp. 1–13.
- Fitranto, N. and Ricky Budiawan (2019) 'Analisis Menyerang Timnas Futsal Putri Indonesia Pada Piala Aff Women Futsal Championship Tahun 2018'. Nur Fitranto Ricky Budiawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Analisa', 1. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education* Vol . 1 Januari 2019
- Hardiansyah (2015) 'Survei Motivasi Siswa Mts.Wahid Hasyim 02 Desa Kucur Kecamatan Dau Kabupaten Malang Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal', 4(3), pp. 147–155.
- Haryati, S. (2012) 'Sebagai Salah Satu Model Penelitian', *Research and Development (R&D) Sebagai Salah Satu Model Penelitian Dalam Bidang Pendidikan*, 37, pp. 11–26.
- Mahnun, N. (2012) 'Media Pembelajaran (Kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan

Implementasinya dalam Pembelajaran), an-Nida', 37(1), pp. 27–35.

Nurhadiyan (2017) *'Perancangan Aplikasi Strategi Formasi Futsal Berbasis Android'*, Jurnal PROSISKO, 4(2).

Palar, C., Wongkar, D. and Ticoalu, S. (2015) *'Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia'*, Jurnal e-Biomedik, 3(1).

Prastiwa, D. (2015) *'Aplikasi Reservasi Persewaan Lapangan Futsal Pada Champions Futsal Menggunakan Gps Dengan Metode Navigasi Waypoint Berbasis Android'*.

Serrano, J. et al. (2013) *'The importance of sports performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches'*, Journal of Human Kinetics, 38(1), pp. 151–160.

Supriyadi, L. & (2016) *'Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang'*, Jurnal Kepelatihan Olahraga, 1 (1), pp. 90–104.

