



Pengembangan dan Efektivitas Model Latihan Passing Futsal Untuk Atlet Futsal Putri Remaja

Arjun Fetru¹, Muhamad Hanif Ramadhan²

¹ Department of Sport Education, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

² Department of Sport Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Article Info

Article History

Didaftarkan: August 1, 2022
Diterima: September 10, 2022
Dipublikasikan: October 31, 2022

Article Access



Correspondence

Arjun Fetru
E-mail:
arjunfetru83@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to develop a futsal passing training model for female athletes aged 15–18 years. The research approach to developing this training model refers to the Research and Development (R&D) method by Borg and Gall. The subjects of this study were specifically aimed at female futsal athletes aged 15–18 years. Based on data analysis, 18 training model items were obtained which were considered feasible and effective in improving futsal passing skills. In the significance test, the results of the process assessment (motion suitability) showed a mean difference = 2.133 between the pre-test and post-test, with a t-value = 7.899, df = 29, and p-value = 0.000 (<0.05). This indicates a significant difference before and after the application of the futsal passing training model for female athletes aged 15–18 years. Meanwhile, in the assessment of passing results, a mean difference of 17.367 was obtained between the pre-test and post-test, with t-count = 86.626, df = 29, and p-value = 0.000 (<0.05), which also showed a significant difference after the intervention of the training model. From both aspects of the assessment, it can be concluded that there is a significant increase in futsal passing skills after the application of the developed training model. Thus, this model has proven effective in improving passing skills in female athletes aged 15–18 years.

Keywords: Female Futsal, Passing, Training Development, Athletes, Training Model

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model latihan passing futsal bagi atlet putri berusia 15–18 tahun. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan ini mengacu pada metode Research and Development (R&D) oleh Borg dan Gall. Subjek penelitian ini ditujukan khusus untuk atlet futsal putri dalam rentang usia 15–18 tahun. Berdasarkan analisis data, diperoleh 18 item model latihan yang dinilai layak dan efektif dalam meningkatkan keterampilan passing futsal. Pada uji signifikansi, hasil penilaian proses (kesesuaian gerak) menunjukkan selisih mean = 2,133 antara pre-test dan post-test, dengan nilai t-hitung = 7,899, df = 29, dan p-value = 0,000 (< 0,05). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah penerapan model latihan passing futsal untuk atlet putri usia 15–18 tahun. Sementara itu, pada penilaian hasil passing, diperoleh selisih mean = 17,367 antara pre-test dan post-test, dengan t-hitung = 86,626, df = 29, dan p-value = 0,000 (< 0,05), yang juga menunjukkan perbedaan signifikan setelah intervensi model latihan. Dari kedua aspek penilaian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing futsal setelah penerapan model latihan yang dikembangkan. Dengan demikian, model ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing pada atlet putri usia 15–18 tahun.

Kata kunci: Futsal Putri, Passing, Pengembangan Latihan, Atlet, Model Latihan



Pendahuluan

Futsal sebagai cabang olahraga beregu tidak hanya mengandalkan kapasitas fisik, tetapi juga memerlukan penguasaan teknik dasar yang memadai, khususnya dalam aspek passing yang menjadi elemen fundamental dalam membangun permainan. Hasil observasi awal di SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang mengungkapkan bahwa kompetensi teknik passing pada atlet putri masih berada pada level suboptimal, dengan indikator utama berupa: (1) intensitas latihan yang belum memenuhi standar pelatihan atletik, (2) penerapan metodologi pelatihan yang bersifat konvensional dan kurang variatif, serta (3) keterbatasan sarana dan prasarana pendukung yang memadai. Padahal, dalam perspektif taktikal, penguasaan teknik passing yang baik merupakan determinan utama dalam membangun konstruksi permainan yang efektif (Sarmiento et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para pelatih, teridentifikasi bahwa model latihan yang selama ini diterapkan masih bersifat tradisional dan kurang memperhatikan prinsip-prinsip pedagogi olahraga modern, yang pada akhirnya berdampak pada: (1) tingginya frekuensi kesalahan teknis dalam eksekusi passing, (2) ketidaktepatan dalam pengambilan keputusan situasional, serta (3) rendahnya konsistensi performa dalam kondisi pertandingan. Menyikapi permasalahan multidimensi tersebut, penelitian ini mengembangkan suatu model latihan passing yang secara khusus dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik psikomotorik atlet putri tingkat SMA, dengan tujuan utama untuk meningkatkan penguasaan teknik passing secara komprehensif, baik dari aspek akurasi, kecepatan, maupun ketepatan pengambilan keputusan.

Secara teoretis, penelitian ini memiliki relevansi kuat dengan temuan Erfandy et al. (2018) mengenai pentingnya implementasi program latihan yang sistematis dan berjenjang. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi kebaruan melalui pengembangan 18 varian model latihan passing yang disusun secara hierarkis mulai dari tingkat dasar hingga kompleks, dengan mengintegrasikan beberapa pendekatan inovatif: (1) pendekatan berbasis permainan (game-based approach), (2) pembelajaran kontekstual, dan (3) metode latihan interval yang disesuaikan. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kurikulum pelatihan futsal di tingkat sekolah yang bersifat adaptif terhadap karakteristik peserta didik sekaligus mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan menantang (Bompa, 2009).

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model Borg dan Gall. Model ini terdiri dari sepuluh tahap yang dimulai dari identifikasi kebutuhan hingga diseminasi produk. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model latihan baru.

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi dari dua sekolah menengah atas di Kabupaten Tangerang yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah peserta uji coba kecil sebanyak 20 orang dan uji coba besar sebanyak 60 orang.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup observasi langsung, wawancara semi terstruktur, angket tertutup, serta tes keterampilan passing. Validitas instrumen diperoleh melalui telaah ahli, dan uji reliabilitas dilakukan dengan teknik Alpha Cronbach.

Prosedur

Langkah-langkah penelitian meliputi: (1) identifikasi kebutuhan melalui observasi dan wawancara, (2) perancangan produk awal berupa 25 model latihan passing, (3) validasi ahli, (4) uji coba terbatas, (5) revisi produk, (6) uji coba luas, (7) analisis efektivitas, dan (8) penyusunan produk akhir..

Analisis Data

Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji beda pretest dan posttest dengan bantuan SPSS versi 23.0. Selain itu, analisis deskriptif digunakan untuk mengevaluasi proses implementasi model latihan.

Hasil

Model latihan yang dikembangkan mampu meningkatkan keterampilan passing secara signifikan terlihat pada [Tabel 1](#). Analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil uji coba menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing yang signifikan antara pretest dan posttest. Selain itu, dari total 25 model latihan yang dikembangkan, 18 bentuk latihan terpilih berdasarkan efektivitas, tingkat keterlibatan atlet, dan penilaian dari ahli. Berikut ini

Table 1. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Kelompok Uji	N	Pretest Mean	Posttest Mean	Peningkatan	Std. Deviasi Pre	Std. Deviasi Post
Uji Coba Skala Kecil	20	64.2	78.5	+14.3	6.25	5.80
Uji Coba Skala Besar	60	62.7	80.1	+17.4	7.10	6.35

adalah 18 model latihan passing terpilih yang dinilai paling efektif:

1. Model Passing 1 – Passing berhadapan berpasangan.
2. Model Passing 2 – Passing dengan gerakan rotasi setengah lapangan.
3. Model Passing 3 – Umpan kombinasi dan pergerakan ulang posisi.
4. Model Passing 4 – Passing disertai tekanan dari pemain bertahan.
5. Model Passing 6 – Pergantian posisi dinamis setelah passing.
6. Model Passing 7 – Umpan menuju area kosong disertai sprint.
7. Model Passing 8 – Kombinasi 3 pemain dengan rotasi gerakan.
8. Model Passing 10 – Variasi umpan silang dan overlap.
9. Model Passing 11 – Rotasi posisi setelah passing.
10. Model Passing 13 – Kombinasi satu sentuhan dan lari ke bola.
11. Model Passing 14 – Umpan silang dengan rotasi sisi lapangan.
12. Model Passing 15 – Passing dan rotasi posisi antar marker.
13. Model Passing 16 – Skema kombinasi umpan pendek dan panjang.
14. Model Passing 17 – Passing dalam kondisi tekanan pemain lawan.
15. Model Passing 18 – Variasi umpan dan pergantian posisi simultan.
16. Model Passing 19 – Umpan kombinasi multi-arah dan pergantian jalur.
17. Model Passing 20 – Umpan balik dan kombinasi arah gerakan.
18. Model Passing 21 – Umpan ke area sempit dengan respons cepat.

Model-model tersebut dipilih karena memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kecepatan pengambilan keputusan, akurasi umpan, serta kemampuan membaca situasi permainan.

Diskusi

Hasil penelitian ini secara teoretis memperkuat prinsip-prinsip pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa pengembangan

keterampilan gerak memerlukan proses latihan bertahap dan sistematis. Model latihan yang dikembangkan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing futsal melalui tiga mekanisme utama: pertama, merangsang partisipasi aktif siswa melalui variasi gerakan; kedua, memperbaiki teknik dasar secara progresif; dan ketiga, mengembangkan kemampuan adaptasi dalam situasi permainan yang dinamis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bempa (2009) tentang pentingnya latihan terstruktur, Widiastuti (2015) mengenai pembelajaran yang menyenangkan, serta Erfandy et al. (2018) tentang peran variasi latihan dalam membangun dasar teknik yang kuat.

Secara khusus, perkembangan keterampilan passing pada atlet putri mengikuti tahapan belajar gerak Fitts dan Posner (1967), dimulai dari fase kognitif dimana atlet memahami konsep dasar, fase asosiatif untuk penyempurnaan gerak, hingga mencapai fase otonom dimana gerakan dapat dilakukan secara otomatis. Dari perspektif praktis, model ini tidak hanya memberikan panduan sistematis bagi guru dan pelatih, tetapi juga menjawab tantangan pembelajaran di sekolah melalui pendekatan student-centered learning yang komunikatif dan menantang. Implementasi model ini terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik atlet sekaligus mengoptimalkan perkembangan psikomotorik mereka, khususnya dalam aspek akurasi, kecepatan, dan pengambilan keputusan saat melakukan passing.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan solusi terhadap masalah monotonitas latihan, tetapi juga menawarkan kerangka kerja komprehensif untuk pengembangan program latihan futsal di tingkat sekolah.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan 18 model latihan passing futsal yang secara khusus dirancang berdasarkan analisis kebutuhan dan karakteristik fisiologis serta psikomotorik siswa SMA. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa model tersebut secara signifikan efektif dalam meningkatkan keterampilan passing melalui pendekatan pembelajaran bertahap (dari tahap kognitif hingga otonom), variasi latihan yang

komprehensif, dan aplikasi langsung dalam konteks permainan. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kurikulum latihan futsal di lingkungan sekolah sekaligus dapat dijadikan sebagai framework pelatihan dasar pada tingkat pemula. Implementasi model ini secara sistematis tidak hanya mampu meningkatkan aspek teknis, tetapi juga berdampak positif terhadap motivasi intrinsik (self-determination theory), tingkat keterlibatan aktif (engagement), serta pencapaian prestasi siswa dalam olahraga futsal, sebagaimana diukur melalui parameter kuantitatif dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada:

1. Kepala sekolah, guru pembina ekstrakurikuler, serta seluruh siswi dari dua sekolah menengah atas di Kabupaten Tangerang yang telah bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan uji coba, baik pada tahap uji coba kecil maupun uji coba besar.
2. Pihak-pihak yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan pengumpulan data di sekolah.
3. Dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan masukan yang berharga, baik dalam penyusunan desain penelitian maupun dalam proses pengembangan model latihan.
4. Rekan-rekan peneliti dan asisten lapangan yang turut membantu dalam pelaksanaan uji coba serta pengolahan data.
5. Serta semua pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi dalam bentuk dukungan moral, materiil, maupun teknis selama proses penelitian ini berlangsung.

Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan pembelajaran dan latihan futsal di tingkat sekolah menengah atas.

Referensi

- Bompa, T. O. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Sport Books Publisher.
- Erfandy, M., Asmawi, M., & Sulaiman, M. (2018). *Systematic training model for basic futsal*

- techniques. *Journal of Sport Science and Medicine*, 17(1), 194-203.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., araujo, D., Davids, K., NcRobert, A., & Figueiredo, A. A. (2018). *Performance analysis in futsal: A systematic review*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 652-678.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tangkudung, J. (2016). *Model Latihan dan Pengembangan Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti, S. (2015). *Belajar Gerak: Teori dan Praktik*. Bandung: FPOK UPI.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2009). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. McGraw-Hill.