

PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN *DRIBBLING* DAN *HEADING* FUTSAL PACITAN

Muhammad Fahrul Nizam¹, Dicky Alfindana², Danang Endarto Putro³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : fahrulnizam850@gmail.com¹, DickyAlfindana1990@gmail.com², juzz.juzz88@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini menggunakan metode pengembangan (RND). Prosedur pengembangan yang digunakan adalah, (1) pengumpulan informasi, (2) evaluasi ahli materi dan media, (3) revisi produk pertama, (4) uji coba lapangan, (5) revisi produk akhir, (6) hasil akhir alat. Uji coba validasi melibatkan ahli materi dan ahli media. Uji coba skala kecil sebanyak 36 atlet dari 2 tim futsal, dan 4 tim futsal sebanyak 41. Subjek adalah tim maestro fc, UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Cilukba fc, Putra gumilap fc, Emerald fc, dan Come Back Stanjer sebanyak 41 atlet. Instrumen penelitian adalah observasi, dokumentasi dan angket/kuesioner. Uji coba skala kecil dengan hasil yang “sangat baik.” dan uji coba produk skala besar menunjukkan hasil yang “sangat baik”. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis skala likert. Hasil penelitian dari ahli materi dan ahli media mendapatkan 95 % dan 92,8 % dengan kategori “sangat layak”, hasil uji coba skala kecil mendapatkan 82,2% dan 92,1 % dengan kategori “sangat baik”. Dan hasil uji coba skala besar mendapatkan 89,8%, 89% , 91,4%, 90,8% dengan kategori “Sangat baik”.

Kata Kunci : *Dribbling, Heading, Futsal*

Abstract: This research uses the development method (RND). The development procedures used were, (1) information gathering, (2) material and media expert evaluation, (3) first product revision, (4) field trials, (5) final product revision, (6) final product results. The validation trial involved material experts and media experts. Small-scale trials consisted of 36 athletes from 2 futsal teams, and 41 futsal teams from 4. Subjects were maestro fc team, UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, Cilukba fc, Putra gumilap fc, Emerald fc, and Come Back Stanjer with 41 athletes. The research instruments are observation, documentation and questionnaires. Small-scale trials with “very good” results and large-scale product trials with “very good” results. Data analysis techniques using quantitative analysis techniques. The results of research from material experts and media experts get 95% and 92.8% in the “very feasible” category, the results of small-scale trials get 82.2% and 92.1% in the “very good” category. And the results of large-scale trials get 89.8%, 89% , 91.4%, 90.8% in the “Very good” category.

Keywords : *Dribbling, Heading, Futsal*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi saat ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan pada manusia, salah satunya yaitu dalam dunia pendidikan. Pendidikan merupakan hal manusiawi dan usaha sadar yang berhubungan dengan atlet, pendidik, serta lingkungan dan sarana prasarana pendidikan.

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput. Justinus Lhaksana, (2011: 5). Kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *Futbol* (sepak bola) dan *Sala* (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “sepak bola dalam

ruangan". Permainan futsal dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan futsal.

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput (Justinus Lhaksana, 2011: 5).

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis peserta anak laki (Sukadiyanto, 2010:1).

Hariono (2006:1), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Pembentukan kondisi fisik (*Physical build up*). Unsur-unsur yang harus dibentuk dan dikembangkan meliputi: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Kecepatan (*speed*), (3) Daya Tahan (*endurance*), (4) Kelincahan (*agility*), (5) Kelenturan (*flexibility*), (6) Ketepatan (*accuracy*), (7) Koordinasi (*coordination*) Anung Probo Ismoko dan Danang Endarto Putro (2017: 3).

Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Justinus Lhaksana, 2011:15).

Alat bantu tali pada pengembangan alat bantu latihan ini berupa tali pegas, tali tas sebagai pengikat pada bola, dilengkapi dengan perekat velcro dan pengait. Dengan alat bantu *dribbling* dan *heading* akan memudahkan pelatih untuk melatih atlet mengasah kemampuan *dribbling* dan *heading*. Selain itu, dengan penggunaan tali ini diharapkan dapat menambah variasi latihan kepada atlet.

Pembinaan dan latihan yang dilakukan terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain dengan latihan kondisi fisik. Sehingga perlu diterapkannya cara latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik. Peran pelatih sebagai pengelola pembinaan dan latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. Selain itu, pelatih juga dituntut untuk bisa menganalisis apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan dari seorang atlet. Kekurangan dan kelebihan inilah yang kan menjadi acuan oleh pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet agar dalam pertandingan tercapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan wawancara di lapangan yang dilakukan peneliti kepada beberapa pelatih club yang ada di Pacitan, diketahui bahwa para atlet yang ingin bergabung di klub untuk mengikuti pembinaan dan pelatihan tidak ada penyaringan bakat dan potensi dari atlet, siapapun dapat bergabung di klub ini dengan bakat dan potensi yang berbeda-beda. Sehingga terjadi kesenjangan tingkat kemampuan antara individu satu dengan individu lain saat latihan. Beberapa masalah yang terjadi di klub ini adalah sebagian besar dari para atlet kurang menguasai kemampuan dribling dan heading diantaranya kurang tepatnya posisi atlet saat menerima dan mengolah bola, gerak atlet yang kurang lincah, ketepatan atlet dalam melakukan dribling dan heading. Guna meningkatkan kemampuan dribling dan heading seorang pelatih harus mampu memberikan metode latihan yang bervariasi dan inovatif. Berdasarkan permasalahan tersebut pelatih dapat mengembangkan metode latihan dan pengembangan alat bantu untuk *dribling* dan *heading*.

METODE PENELITIAN

Prosedur pengembangan yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan model *research and development* (R&D). Menurut Sugiono (2012: 409) berdasarkan model pengembangan tersebut, maka langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang di ringkas oleh peneliti sebagai berikut: (1) Identifikasi potensi masalah, (2) Deasain produk, (3) Validasi produk, (4) Revisi preoduk, (5) Uji coba produk, (6) Produk Akhir.

Penelitian ini di lakukan pada 20 juni sampai dengan tanggal 11 juli 2023. Berlokasi di Kabupaten Pacitan. Subjek ini adalah 2 klub dan 4 klup futsal di Pacitan dengan jumlah 77 atlet yang terdiri dari 10 orang atlet dari klub Maestro fc, 26 orang atlet dari UKM futsal STKIP PGRI Pacitan, 10 orang atlet dari Cilukba Fc, 10 orang

atlet dari Putra Gumilap, 11 orang atlet dari Emerald Fc, 10 orang atlet dari Come Back Stanjer.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Data kuantitatif dalam penelitian pengembangan ini diperoleh dari penilaian validator terhadap produk. Hasil dari angket validasi ahli menggunakan sekala likert, variable yang diukur digunakan menjadi indikator variabel. Sekala likert yang digunakan terdiri dari 5 kategori yaitu:

Table 1 Keterangan skor penelitian

No	Skor	Kualifikasi	Keterangan
1	Skor 5	Sangat Baik	Sangat Layak
2	Skor 4	Baik	Layak
3	Skor 3	Cukup Baik	Cukup Layak
4	Skor 2	Kurang Baik	Kurang Layak
5	Skor 1	Sangat Kurang Baik	Sangat Kurang Layak

HASIL PENELITIAN

Hasil penilaian ahli materi terdapat 2 (dua) aspek yang menjadi penilaian yaitu aspek materi dan aspek fungsional. Dari kedua aspek tersebut mendapatkan perolehan skor 38 untuk aspek materi dan 38 untuk aspek fungsional, dari penilaian 2 (dua) aspek tersebut mendapatkan nilai 76 dengan persentase 95% dengan kategori “sangat layak/ sangat baik untuk di uji cobakan.berikut tabel hasil validasi menurut ahli materi:

Table 2 penilaian ahli materi

No	Aspek Yang di Nilai	Hasil penilaian	kategori
1	Aspek Materi	38	Sangat Baik
2	Aspek Fungsional	38	Sangat Baik
	Rata-Rata	76	Sangat Baik

Hasil penilaian ahli media terdapat 2 (dua) aspek yang menjadi penilaian yaitu aspek tampilan alat dan aspek desain penggunaan alat. Dari kedua aspek tersebut mendapatkan penilaian 37 untuk aspek tampilan alat dan 28 untuk aspek desain penggunaan alat, dari penilaian diatas mendapatkan nilai 65 dengan persentase 92,8% dengan kategori “sangat layak/ sangat baik untuk di uji cobakan.

Table 3 penilaian ahli media

No	Aspek Yang di Nilai	Hasil penilaian	kategori
1	Aspek Tampilan Alat	37	Sangat Baik
2	Aspek Desain	28	Sangat Baik
	Rata-Rata	65	Sangat Baik

Menurut hasil penilaian uji coba yang telah dilakukan diperoleh hasil uji coba skala kecil adalah 82% dan 92,1% yang termasuk kriteria “sangat baik”:

Table 3 penilaian uji skala kecil

No	Aspek Yang di Nilai	Hasil penilaian	kategori
1	Uji Skala Kecil Maestro	82,2%	Sangat Baik
2	Uji Skala Kecil UKM futsal	92,1%	Sangat Baik

Menurut hasil penilaian uji coba skala besar adalah 89,8% cilukba fc, 89% Putra Gumilap, 91,4% emerald fc, 90,8% come back stanjer yang termasuk dalam kriteria “sangat Baik”. Berikut tabel hasil uji coba skala besar:

Table 4 Penilaian uji skala besar

No	Aspek Yang di Nilai	Hasil penilaian	kategori
1	Uji Skala besar cilukba Fc	89,8%	Sangat Baik
2	Uji Skala besar Putra Gumilap	89%	Sangat Baik
3	Uji Skala besar Emeral Fc	91,4%	Sangat Baik
4	Uji Skala besar Come Back S.	90,8%	Sangat Baik

PEMBAHASAN

Dari hasil uji validasi dari ahli materi dan uji validasi dari ahli media serta uji coba skala kecil dan uji coba skala besar adalah (1) uji validasi ahli materi berupa 2 (dua) aspek penilaian dari aspek materi dan aspek fungsional masing-masing mendapat nilai 38 dan 38 dengan rata-rata nilai 76 dan persentase 95% yang masuk kriteria “sangat baik”. (2) Hasil uji validasi dari ahli media berupa 2 (dua) aspek penilaian dari aspek tampilan alat dan aspek disain penggunaan alat masing-masing mendapat nilai 37 dan 28 dengan rata-rata nilai 65 dan persentase 92,8% yang masuk kriteria “sangat baik”. (3) uji skala kecil yang melibatkan 2 klub masing-masing mendapatkan rata-rata nilai 82,2% dan 92,1% dengan kategori “sangat baik”. (4) uji skala besar yang melibatkan 4 klub masing-masing mendapatkan rata-rata nilai 89,8%, 89%, 91,4%, dan 90,8% dengan kriteria “sangat baik”.

Berikut tampilan produk akhir dari pengembangan alat bantu meningkatkan kemampuan *dribbling dan heading* futsal setelah melalui prosedur pengembangan dan proses revisi yang membutuhkan waktu. Berikut tampilan akhir produk yang di kembangkan:

Gambar 2 produk ahir alat bantu latihan *dribbling* dan *heading* futsal



Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan. Hasil penelitian dan pengembangan ini adalah produk alat bantu untuk melatih *dribbling* dan *headin* pada permainan. Peneliti memilih alat ini dikarenakan di kabupaten pacitan saat ini belum adanya pengembangan alat bantu untuk melatih *dribbling* dan *heading* futsal. Untuk melatih *dribbling* dan *heading*, dibutuhkan pengembang alat agar dapat membantu para pelatih dalam melatih. Setelah peneliti mendesain alat ini, proses pembuatan produk dimulai. Produk yang dirancang untuk melatih *dribbling* dan *heading* futsal ini berbahan dasar tali tas, karet pegas, perekat falkro, dan pengit.

KESIMPULAN

Pada dasarnya tujuan penelitian ini adalah untuk membuat produk baru yang berfungsi sebagai alat bantu latihan *dribbling* dan *heading* futsal. Alat latihan *dribbling* dan *heading* futsal ini telah dikembangkan sesuai dengan proses pengembangan yang sudah ditentukan, 1) Identifikasi potensi masalah, 2) Disain produk, 3)Validasi produk, 4)Revisi produk, 5)Uji coba produk, 6)Produk akhir. Agar alat tersebut benar-benar bermanfaat saat digunakan, pertimbangan yang matang harus dilakukan selama proses pengembangannya. Produk ini menggunakan bahan dasar tali tas, tali pegas, perekat falkro, dan pengait. Hasil penilaian ahli materi di atas mencakup dua elemen: aspek materi dan aspek fungsional mendapatkan penilaian 95% kmasuk dalam kategori (sanagt layak) untuk uji coba.

Berdasarkan hasil uji skala kecil dari tim Maestro, dengan hasil rata-rata tercapai 82,2%, yang termasuk dalam kategori "Sangat Layak", dan dari tim UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan dengan hasil rata-rata tercapai 92,1%, yang termasuk dalam kategori "Sangat Layak". Setelah dilakukan uji skala kecil, peneliti melakukan uji skala besar

pada tanggal 14 - 16 juli 2023 dengan melibatkan 4 tim futsal yaitu Cilukba FC dengan hasil rata-rata tercapai 89,8% yang termasuk dalam kategori “Sangat Layak”, dari tim Putra Gumilap dengan hasil rata-rata tercapai 89% yang termasuk dalam kategori “Sangat Layak”, dari tim Emerald 91,4% yang termasuk dalam kategori “sangat Layak”, dan dari tim Come Back Stanjer dengan hasil rata-rata tercapai 90,8% yang termasuk dalam kategori “Sangat layak”.

Kualitas alat bantu untuk meningkatkan *dribbling* dan *heading* futsal menjadi lebih baik setelah proses pengembangan tersebut. Alat bantu ini dibuat untuk memenuhi media yang dihadapi oleh pelatih futsal. Alat bantu ini akan memberikan manfaat yang signifikan dalam proses latihan. Penggunaan alat ini juga tidak sulit, alat ini dapat digunakan oleh atlet dan pelatih sebagai salah satu alat penting selama latihan.

SARAN

Saran pemanfaatan: 1) Bagi pengguna semoga dengan adanya alat ini dapat digunakan dalam latihan *dribbling* dan *heading*, baik digunakan secara mandiri maupun kelompok sehingga fungsi alat dapat terwujud. 2) Bagi pelatih semoga alat ini di jadikan suatu produk trobosan inivasi latihan futsal. 3) Bagi pengusaha semoga pengembangan alat ini dijadikan suatu produk bisnis dalam mencari rezeki dalam bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Awan. Hariono. 2006 . *Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Setiawan Andri. 2018. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta Selatan. Pt Sunda Kelapa Pustaka.
- Anung Probo Ismoko & Danang Endarto Putro. 2017. *Praktikum Ilmu Faal Olahraga*. Pacitan: Laboratorium Ilmu Faal PJKR STKIP PGRI Pacitan.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Yunior, Charles. 2021. *Odifikasi Alat Menyundul (Heading) dalam Permainan Sepak Bola*. Artikel Penelitian. Program Studi Pendidikan dan Kepeleatihan
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT Remaja Cerdas Rosdakarya.