

PENGEMBANGAN *BASIC TRAINING* FUTSAL PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI TINGKAT SEKOLAH MENENGAH ATAS

Dicky Hendrawan, Ratna Dewi

Dosen Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Email : Dickyhendra77.dh@gmail.com , wushubinaguna@gmail.com

Abstract : Development of Futsal Basic Training for High School Level Physical Education Teachers. The purpose of this study was to obtain the basic concept of futsal training for physical education teachers in improving the competence of the futsal sport, so that it could have an impact on school development by obtaining school performance in sports. The development of the Futsal Basic Training is an effort to increase the role of teachers to contribute to developing schools with achievements. The achievement is done by the physical education teacher's ability to give confidence to the school in their abilities. The research stages for the development of basic futsal training are to use a research and development design through Instructional design with the ADDIE approach (analysis, design, development, implementation, and evaluation). The results showed that the development of basic training in futsal at the high school level has basic basic elements, namely physical aspects and skills aspects. Physical aspects include cardiovascular endurance, speed, and agility. The skill aspect includes passing and dribbling. The concept developed as a basic component of futsal training shows that the category is very good. The performance aspect was 96.7%, the assessment aspect was 92%, and the effectiveness aspect was 96%. The overall assessment shows that basic futsal training products greatly contribute to developing training programs and determining students who have basic futsal talents that can be developed. Basic training products can be implemented in futsal extracurricular activities in the high school education unit.

Keywords : Basic_Training; Futsal; Physical education

Abstrak : Pengembangan *Basic Training* Futsal Pada Guru Pendidikan Jasmani Tingkat Sekolah Menengah Atas. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh konsep *basic training* futsal pada guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kompetensi cabang olahraga futsal, sehingga dapat berdampak pada pengembangan sekolah dengan perolehan prestasi sekolah bidang olahraga. Pengembangan *Basic Training* Futsal merupakan upaya peningkatan peran guru untuk berkontribusi mengembangkan sekolah dengan prestasi. Perolehan prestasi dilakukan kemampuan guru penjas dalam memberikan kepercayaan kepada sekolah terhadap kemampuan yang dimiliki. Tahapan penelitian pengembangan *basic training* futsal adalah dengan menggunakan desain penelitian pengembangan atau *research and development (RnD)* melalui *Instructional design* (desain pembelajaran) dengan pendekatan ADDIE (*analysis, design, development, implementation, dan evaluation*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan *basic training* cabang olahraga futsal tingkat sekolah menengah atas (SMA) memiliki unsur *basic* baku yaitu aspek fisik dan aspek keterampilan. Aspek fisik meliputi daya tahan kardiovaskular, kecepatan, dan kelincahan. Aspek keterampilan meliputi *passing* dan *dribbling*. Konsep yang dikembangkan sebagai komponen *basic training* futsal menunjukkan kategori sangat baik. Aspek penampilan dengan persentase 96,7%, aspek penilaian 92%, dan pada aspek penilaian efektifitas 96%. Keseluruhan penilaian menunjukkan bahwa produk *basic training* futsal sangat berkontribusi dalam mengembangkan program latihan dan penentuan siswa yang memiliki talenta (*basic*) futsal yang dapat dikembangkan. Produk *basic training* dapat diimplementasikan pada ekstrakurikuler futsal pada satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Kata Kunci : *Basic_Training*; Futsal; Pendidikan_Jasmani

PENDAHULUAN

Guru Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan guru yang dominan memiliki peran dalam memberikan pembelajaran berbasis gerak. Pembelajaran gerak dalam Penjas meliputi gerakan yang bersifat lokomotor, non lokomotor, manipulatif, dan non manipulatif serta dikemas dalam bentuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik dalam pembelajaran Penjas terkandung dalam berbagai jenis cabang keolahragaan yaitu permainan bola besar, permainan bola kecil, aktivitas ritmik/senam, aktivitas akuatik/renang, atletik, beladiri, dan kesehatan.

Cabang olahraga (cabor) futsal merupakan cabor yang memiliki minat tertinggi dibandingkan dengan cabor lainnya dan hal ini sama halnya dengan peminat sepak bola. Futsal tidak memiliki kesenjangan yang mendalam jika dimainkan oleh wanita, walaupun minat tertinggi adalah para pria. Pertandingan futsal pada umumnya dipadati oleh para penggemar dari seluruh kalangan, sebab futsal merupakan olahraga baru hasil dari pengembangan cabang olahraga sepak bola dan menjadi populer di setiap tempat dan kalangan masyarakat.

Keterampilan gerak kemampuan yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dikembangkan melalui Penjasorkes sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pelaksanaan PJOK bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi peserta didik. Secara lengkap, PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, empati sosial, mengasah penalaran, dan memperbaiki tindakan moral (Usman, 2019).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan model permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas,

kejujuran, kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran (Dolong, 2016).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Anggriawan, 2015). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK atau Penjaorkes) adalah pembelajaran gerak untuk para peserta didik agar mencapai taraf keseimbangan fisik. Jika seseorang mempunyai keterampilan gerak yang baik, maka dia mempunyai kesempatan yang besar untuk meraih kecakapan hidup yang dibutuhkan (Rahyubi, 2014). (Nenggala, 2017)

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna merupakan perguruan tinggi swasta di lingkungan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah I (LLDIKTI I) yang memiliki visi "Menyelenggarakan kegiatan penelitian

sebagai upaya penerapan Pendidikan olahraga, Pendidikan dan kepelatihan, serta ilmu dan teknologi keolahragaan”. Pelaksanaan pengabdian masyarakat STOK Bina Guna merupakan kewajiban pokok untuk menjalankan Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan visi STOK Bina Guna yang akan dilakukan adalah berperan untuk Guru Penjas dalam mengembangkan karir keolahragaan di lembaga pendidikan atau di setiap instansi yang membutuhkan peran lulusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Peningkatan peran guru dilakukan dengan kemampuan guru penjas untuk berkontribusi mengembangkan sekolah dengan prestasi. Perolehan prestasi dilakukan kemampuan guru penjas dalam memberikan kepercayaan kepada sekolah terhadap kemampuan yang dimiliki. Peran yang dilakukan STOK Bina Guna adalah memberikan modal pengembangan karir sebagai guru penjas dengan peningkatan *basic* cabang olahraga futsal, sebab cabang olahraga futsal pada umumnya dibentuk dalam ekstrakurikuler sekolah dan terjadwal sesuai dengan waktu yang ditetapkan sekolah. Ketetapan sekolah pada dasarnya meliputi waktu, perlengkapan, dan yang paling utama adalah pelatih futsal. Pelatih futsal merupakan titik utama prestasi sekolah di bidang olahraga futsal dengan ketentuan memiliki kualitas melatih dan berstrategi. Peningkatan kemampuan guru penjas sebagai pengembangan karir dilakukan dengan meningkatkan *basic* cabang olahraga futsal bagi guru pendidikan jasmani tingkat sekolah menengah atas dan sederajat.

METODE

Pelaksanaan penelitian dirancang menggunakan desain penelitian pengembangan atau *research and development (RnD)* berupa pedoman *basic training* Futsal tingkat sekolah

menengah atas. Penelitian ini dilakukan berdasarkan latar belakang guru pendidikan jasmani sebagai fasilitator bakat olahraga di sekolah, sehingga diperlukan pengembangan produk baru yaitu berupa program Futsal untuk siswa sekolah menengah atas.

Prosedur Penelitian dengan menggunakan *Intructional design* (desain pembelajaran) dengan pendekatan ADDIE, yang merupakan perpanjangan dari *analysis, design, development, implementation, dan evaluation* (Sugiyono, 2016:38).

- 1) *Analysis* : Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan
- 2) *Design* : Perancangan Produk
- 3) *Development dan Implemetation* : Pembuatan dan Penggunaan (Pengujian Produk)
- 4) *Evaluation* : Menilai dan Revisi Produk

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan 4 level yaitu : 1) Data “*analysis*” untuk mengetahui masalah yang terjadi pada situasi guru penjas di sekolah, 2) data “*design*” untuk merancang sebuah produk sebagai upaya pemecahan masalah, 3) data “*development and Implementation*” adalah pembuatan dan penggunaan produk untuk dilakukan pengujian produk. 4) data “*evaluation*” adalah data penilaian produk dan akan memberikan keterangan tentang kelayakan Produk untuk digunakan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah observasi (pengamatan), dokumentasi, wawancara dan angket. Pengumpulan data dengan teknik observasi dan dokumentasi digunakan pada pengumpulan data level 1, dan instrumen angket dan wawancara digunakan untuk memperoleh data pada level 2 sampai level 4. Instrumen pengumpul data dengan observasi dan dokumentasi digunakan sebelum pembuatan produk artinya data yang diperoleh dari instrumen tersebut dijadikan acuan dalam membuat produk. Instrumen

angket dan wawancara digunakan saat perancangan dan penyelesaian produk sehingga akan diperoleh hasil kelayakan produk.

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kualitatif berupa kritik saran yang dikemukakan oleh ahli media, ahli materi, dan siswa kemudian dihimpun untuk perbaikan. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik dan sangat baik yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 5 yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai 5. Langkah-langkah dalam analisis data antara lain: mengumpulkan data kasar, pemberian skor, skor yang diperoleh kemudian dikonversikan menjadi nilai dengan skala 5.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan penelitian yang dihasilkan adalah Pedoman pelaksanaan yang memiliki konsep pengembangan *basic training* futsal untuk pelatih atau guru pendidikan jasmani tingkat sekolah menengah atas. Program latihan yang dikembangkan pada saat ini masih dalam proses revisi dari hasil validasi desain dan *Focus Group Discussion* pada Guru tingkat sekolah menengah atas.

Produk yang dihasilkan memiliki konsep fisik dan teknik (keterampilan) yang merupakan karakteristik olahraga futsal. Karakteristik yang terdapat pada pedoman *basic training* futsal adalah :

- 1) Konsep fisik meliputi pedoman tes fisik yang dominan pada olahraga futsal yaitu daya tahan kardiovaskular, kelincahan, dan kecepatan. Berikut bentuk tes yang dilaksanakan :

Tes Daya Tahan Kardiovaskular

Manual Prosedur pelaksanaan tes

- a. Testis berada di lintasan *bleep test*
- b. Testis konsentrasi pada arahan yang akan diberikan oleh kaset atau penanda

lainnya sebagai acuan dalam melakukan *test*

- c. Testis akan memulai *test* setelah dipersilahkan memulai oleh arahan yang diberikan oleh suara (bunyi) atau penanda lainnya.
- d. Testis harus menyesuaikan setiap arahan atau penanda bunyi dalam melakukan *test*
- e. Bila testis tidak sanggup lagi melakukan *test* atau testis tidak dapat menyesuaikan bunyi dengan lari, maka *test* di anggap selesai.

Bleep test dilakukan dengan menggunakan sistem bunyi yang dikeluarkan oleh kaset atau pengaturan suara lain yang memiliki standart *bleep test* secara berkala dan sistematis.

Tabel 1. Norma *Bleep Test*

LEVEL	NILAI
>Level 6	Sangat Baik (4)
Level 5 ≤ Level 6	Baik (3)
Level 3 - ≤ Level 4	Cukup (2)
Level 1 - ≤ Level 2	Kurang (1)

Tes Kecepatan

Prosedur pelaksanaan tes kecepatan lari 30 meter adalah sebagai berikut.

- a. Atlet siap berdiri di belakang garis *start*.
- b. Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri.
- c. Dengan aba-aba “ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- d. Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
- e. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
- f. Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

- g. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

Tabel 2. Norma Kecepatan Lari 30 Meter

No.	Norma	Prestasi (Detik) Putra	Prestasi (Detik) Putri
1.	Baik Sekali	3.58 – 3.91	4.06 – 4.50
2.	Baik	3.92 – 4.34	4.51 – 4.96
3.	Sedang	4.35 – 4.72	4.97 – 5.40
4.	Kurang	4.73 – 5.11	5.41 – 5.86
5.	Kurang Sekali	5.12 – 5.50	5.86 – 6.30

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

Tes Kelincahan (Bolak-Balik)

Prosedur pelaksanaan tes lari bolak-balik adalah sebagai berikut:

- Pada aba-aba “bersedia” atlet berdiri di belakang garis tengah menghadap garis pertama.
- Pada aba-aba “siap” atlet lari dengan *start* berdiri.
- Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju ke garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah.
- Atlet berlari lagi dari garis tengah menuju garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung satu kali.
- Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- Setelah melewati finis di garis tengah, pencatat waktu dihentikan.
- Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik) 10 meter

Tabel 3. Norma Kelincahan

No.	Norma	Prestasi (Putra)	Prestasi (Putri)
1.	Baik Sekali	ke atas 12.10	ke atas 12.42
2.	Baik	12.11 – 13.53	12.43 – 14.09
3.	Sedang	12.54 – 14.96	14.10 – 15.74
4.	Kurang	14.98 – 16.39	15.75 – 17.39
5.	Kurang Sekali	16.40 – ke bawah	17.40 – ke bawah

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

- Konsep keterampilan meliputi pedoman tes keterampilan teknik yang dominan pada olahraga futsal yaitu *passing*, dan *dribbling*. Penilaian terhadap teknik *passing* dan *dribbling* dilakukan dengan tes keterampilan proses, hal ini diperoleh pada konsep gerakan tubuh dasar atau *basic* untuk mengetahui keterampilan olahraga futsal :

Keterampilan Passing

Keterampilan *passing* olahraga futsal diketahui dari gerakan tubuh yang memiliki kriteria :

- Persiapan
 - Lutut sedikit di tekuk
 - Badan dirundukan
 - Tubuh di atas bola
 - Bola berada didekat kaki tumpu
 - Kepala tegak untuk melihat lapangan sekitar
- Pelaksanaan
 - Fokus perhatian pada bola
 - Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan
 - Gunakan gerak tipu tubuh dan kaki
 - Kontrol bola dengan bagian kaki yang tepat
 - Gantilah kecepatan, arah atau keduanya.
- Follow through*
 - Pertahankan kontrol bola yang rapat
 - Bergeraklah mendekati teman
 - Bola selalu ada dalam penguasaan kaki
 - Bergerak melaju ke depan
 - Lihat ke depan dan perhatikan lapangan
- Hasil
 - Bola tetap berada di bawah tubuh
 - Bola tetap berada dalam penguasaan

3. Langkah kaki harus berirama
4. Fokus pada bola dan lapangan sekitar
5. Kaki mudah untuk menguasai atau mengontrol bola

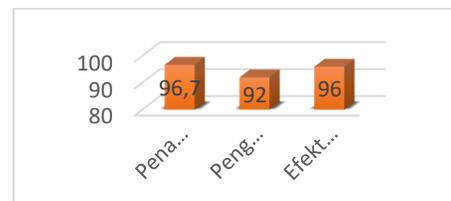
Keterampilan Dribbling

- a) Persiapan
 1. Berdiri menghadap target
 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 3. Arahkan kaki ke target
 4. Kaki ditempatkan dalam posisi menyamping
 5. Fokus perhatian pada bola
- b) Pelaksanaan
 1. Tubuh berada di atas bola
 2. Lutut sedikit ditekuk
 3. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
 4. Pandangan melihat kesasaran yang di tuju
 5. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki
- c) *Follow through*
 1. Berat badan dipindah kedepan
 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
 3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus
 4. Kaki yang menendang mendarat sedikit di depan kaki tumpu
 5. Menjaga keseimbangan
- d) Hasil
 1. Arah bola lurus ke depan
 2. Bola tepat sasaran
 3. Akurat dalam mengirimkan bola
 4. Bola mudah di terima
 5. Bola mendarat menyusur tanah

Konsep *basic training* futsal disajikan dalam bentuk buku pedoman yang digunakan pada penerapan program latihan ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah menengah atas. Penetapan *basic training* futsal ini diperoleh berdasarkan analisis teknik dasar futsal yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, dan *shooting*. Hasil kajian analisis terhadap pakar futsal diperoleh bahwa teknik futsal tersebut akan

diperoleh secara keseluruhan dengan teknik dasar utama *passing* dan *dribbling*. Kemudian dalam menerapkan kemampuan *passing* dan *dribbling* dalam permainan futsal, maka fisik dominan yang harus dimiliki adalah daya tahan kardiovaskular (jantung paru), kecepatan, dan kelincahan.

Hasil perolehan data pada penerapan media pembelajaran berbasis android yakni : 1) aspek penilaian penampilan produk adalah 96,7%; 2) Penggunaan dan pengoperasian produk adalah 92% ; dan 3) Efektifitas produk adalah 96%.



Gambar 1. Diagram Hasil Penilaian Produk

Hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa produk *basic training* pada aspek penampilan memiliki penilaian sangat baik dengan persentase 96,7%. Penilaian penampilan meliputi wujud dari produk dalam bentuk buku pedoman, dapat diimplementasikan sesuai petunjuk yakni pada program latihan, memiliki tulisan dan gambar yang jelas, pada setiap penjelasan dapat dipahami, dan dapat dikelola dengan baik. Produk *basic training* pada aspek penilaian penggunaan memiliki kategori sangat baik yakni dengan persentase 92%. Penilaian penggunaan ini memiliki hasil kajian bahwa produk *basic training* memiliki kesesuaian dengan sasaran guru sekolah menengah atas (SMA), sesuai dengan karakteristiknya, dapat didemonstrasikan penggunaannya, memiliki petunjuk, dapat meningkatkan kompetensi siswa, serta berdampak pada kompetensi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan. Penilaian tahap terakhir adalah pada tahap efektifitas yaitu pada kategori

sangat baik dengan persentase 96%. Analisis kajian efektifitas produk *basic training* dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler siswa, berdampak pada penetapan kompetensi dasar siswa yang dapat dikembangkan oleh guru PJOK, membantu dalam media pembelajaran, dapat digunakan dengan jangka waktu yang lama, dan sangat berperan dalam pengelolaan ekstrakurikuler di sekolah.

Konsep *basic training* cabang olahraga futsal dikembangkan sebagai tata laksana ekstrakurikuler futsal disekolah tingkat menengah atas. Futsal merupakan cabang olahraga yang memiliki minat tertinggi di sekolah sebagai aktivitas tambahan berdasarkan minat dan bakat siswa. Konsep *basic training* futsal disajikan dalam bentuk buku pedoman yang digunakan pada penerapan program latihan ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah menengah atas. Penetapan *basic training* futsal ini diperoleh berdasarkan analisis teknik dasar futsal yaitu *passing, control, chipping, dribbling, dan shooting*.

Kajian hasil perolehan data yaitu pada aspek penampilan memiliki penilaian sangat baik dengan persentase 96,7%, aspek penilaian penggunaan memiliki kategori sangat baik yakni dengan persentase 92%, dan pada aspek penilaian efektifitas yaitu memiliki kategori sangat baik dengan persentase 96%. Keseluruhan penilaian menunjukkan nilai sangat baik yang bermakna bahwa *basic training* dapat diimplementasikan pada ekstrakurikuler futsal pada satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Penetapan *basic training* futsal pada aspek kardiovaskular memiliki konsep bahwa setiap pemain sangat harus memiliki tingkat daya tahan pada permainan futsal. kemampuan daya tahan merupakan kemampuan fisik dominan berupa kardiovaskular berlaku hanya pada pemain *anchor, flank, dan pivot*. Ketiga posisi pemain ini sangat mempengaruhi kualitas permainan sehingga pemain yang

berjumlah 10 dalam pertandingan akan terus bergerak hingga waktu yang ditentukan oleh wasit. Aktivitas terus bergerak inilah yang mendasari bahwa futsal memiliki kemampuan fisik dominan berupa daya tahan kardiovaskular. Posisi pemain kiper atau penjaga gawang apda umumnya tidak sangat memerlukan daya tahan melainkan membutuhkan akurasi, koordinasi, dan kecepatan dalam menghalau bola yang datang sebagai serangan.

Penetapan kecepatan sebagai *basic training* futsal adalah pada komponen kecepatan memiliki unsur bergerak dengan waktu tersingkat tanpa halang rintang yang diwujudkan dalam berlari. Seorang pemain futsal harus memiliki kecepatan tinggi untuk mendapatkan bola (merebut bola) menggiring bola, dan mendapatkan kesempatan dengan segera pada saat posisi di depan gawang dalam untuk melakukan penyerangan. Kecepatan juga digunakan pada saat melakukan pertahanan yakni dengan melakukan pengejaran dan segera melakukan hadangan bagi lawan yang akan memberikan tekanan pada gawang.

Kelincahan pada unsur *basic training* adalah melakukan gerakan cepat walau memiliki halang rintang. Kajian yang diperoleh pada aspek kelincahan adalah pemain atau atlet harus mampu bergerak cepat walau terhadang oleh pemain lain. Kelincahan sangat mempengaruhi gerakan menyerang yakni dengan kemampuan membawa bola dan mengindar dari tekanan lawan dapat menciptakan pola permainan dan penguasaan permainan. Pola permainan lebih dominan pada penyerangan yang artinya pada pola ini akan mudah tercipta jika seluruh pemain mampu melakukan gerakan cepat walau memiliki rintangan (kelincahan).

Basic training futsal pada aspek keterampilan adalah *passing* dan *dribbling*. Kedua teknik ini sangat berperan dalam mengatur ritme permainan. Aspek yang menjadi dasar pemilihan dua teknik ini

adalah kondisi lapangan yang kecil dan jumlah pemain dalam satu tim. Lapangan yang kecil yakni berukuran panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter dengan jumlah pemain 5 orang berdampak pada kebutuhan teknik yang cepat dan efektif digunakan yakni *passing* dan *dribbling*. Teknik *passing* pada futsal lebih dominan dengan menggunakan kaki bagian dalam sehingga bola lebih mudah dikontrol dan dijangkau oleh rekan satu tim. *Passing* harus dibarengi dengan akurasi yang tepat pada setiap pemain sehingga bola dan permainan dapat dikuasai. Teknik *dribbling* pada futsal sangat mendukung pada penguasaan permainan. Penguasaan melalui *dribbling* adalah mengupayakan agar bola tidak mudah direbut oleh lawan, sehingga penguasaan bola terjadi dan pertandingan lebih mudah dikordinasikan. Teknik *dribbling* dapat membantu dalam menghindari perebutan bola dari lawan dan memudahkan dalam memberikan tekanan dan melakukan penyerangan kepada lawan untuk menciptakan suatu gol.

KESIMPULAN

Pengembangan *basic training* cabang olahraga futsal tingkat sekolah menengah atas (SMA) memiliki unsur *basic* baku yaitu aspek fisik dan aspek keterampilan. Aspek fisik meliputi daya tahan kardiovaskular, kecepatan, dan kelincahan. Aspek keterampilan meliputi *passing* dan *dribbling*. Konsep yang dikembangkan sebagai komponen *basic training* futsal menunjukkan kategori sangat baik. Aspek penampilan dengan persentase 96,7%, aspek penilaian 92%, dan pada aspek penilaian efektifitas 96%. Keseluruhan penilaian menunjukkan bahwa produk *basic training* futsal sangat berkontribusi dalam mengembangkan program latihan dan penentuan siswa yang memiliki talenta (*basic*) futsal yang dapat dikembangkan. Produk *basic training* dapat diimplementasikan pada ekstrakurikuler futsal pada satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

DAFTAR RUJUKAN

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 8–18.
- Dolong, H. M. J. (2016). Teknik Analisis dalam Komponen Pembelajaran. *E-Journal UIN Alauddin Makassar*, Vol 5 No. , 293–300. Retrieved from <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/view/3484>
- Nenggala, A. K. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Garfindo Media Pratama.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Usman, K. (2019). Peralatan Modifikasi Olahraga Dasar Pendidikan Jasmani Tingkat Sekolah Dasar. In *Seminar Nasional Pendidikan Dasar Universitas Negeri Medan*. Medan: Prodi PGSD Universitas Negeri Medan. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/snpu/article/view/16120>