

Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal

Raja Syahni¹, Filli Azandi², Mawardi Nur³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, ^{2,3} STOK Bina Guna Medan
rajayanti19@gmail.com, filliazandi@gmail.com, nurmawardi818@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat bantu latihan untuk penjaga gawang olahraga futsal. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Subjek penelitian ini yaitu atlet *club* Hero FC, Saudara FC, dan Garuda FC berjumlah 30 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwasannya alat bantu latihan untuk penjaga gawang olahraga futsal ini sudah dalam kategori valid dan layak untuk digunakan. Pengembangan alat bantu ini berupa beban berbentuk blok beban dengan dimensi 8x4x4 cm berjumlah 4 buah dan memiliki berat 300 gram setiap blok beban. Belok beban ini dimasukkan pada kantung beban yang akan digunakan oleh atlet. Penggunaan beban pada lengan membuat efektifitas latihan penjaga gawang menjadi meningkat karena dapat berlatih fisik sekaligus teknik dalam sekali latihan. Penggunaan alat ini dapat meningkatkan kekuatan lengan penjaga gawang untuk menghalau bola masuk kedalam gawang. Penggunaan alat ini praktis dan mudah sehingga sesuai dengan program latihan karena beban pada alat dapat dikurangi sesuai kebutuhan latihan setiap atlet.

Kata Kunci : Futsal, Pengembangan, Alat Latihan

Development of Exercise Tools for Futsal Goalkeepers

Abstract: *This study aims to develop training aids for futsal goalkeepers. The research method used in this research is development research. The subjects of this study were the athletes of the Hero FC club, Saudara FC, and Garuda FC found 30 people obtained by random sampling technique. The results of the study indicate that the training aids for futsal goalkeepers are already in the valid category and are feasible to use. The development of this tool is in the form of a load block with dimensions of 8x4x4 cm totaling 4 pieces and weighing 300 grams for each load block. This load turn is inserted in the loaded bag that will be used by the athlete. The use of weights on the arms increases the effectiveness of goalkeeper training because they can train physically as well as technologically in one exercise. The use of this tool can increase the strength of the goalkeeper's arm to block the ball into the goal. The use of this tool is practical and easy so that it is by the training program because the load on the tool can be reduced according to the training needs of each athlete.*

Keywords: *Futsal, Development, Training Tools*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Sehingga para pemain futsal akan lebih dominan bergerak dengan lebih cepat agar mengantisipasi kemasukan gol.

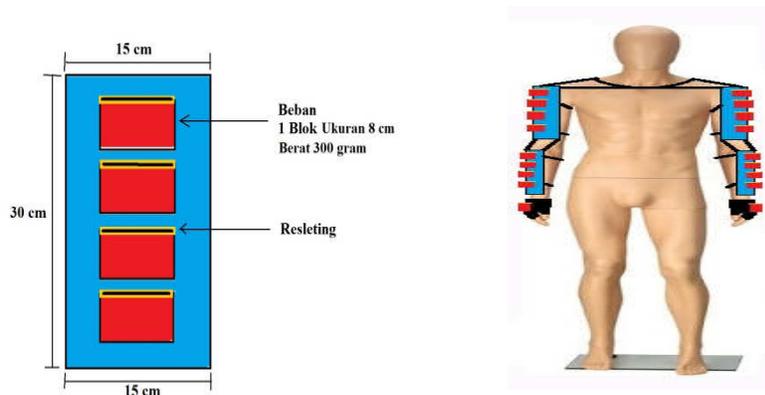
Karakteristik futsal seperti itu menuntut pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dan fisik yang sangat baik. Dalam permainan Futsal tuntutan bertahan sekaligus menyerang menjadi kewajiban para pemain untuk menerapkan di lapangan, untuk itu dibutuhkan skill dan keterampilan yang tinggi di setiap posisi termasuk posisi bertahan dan posisi menyerang, terutama penjaga gawang yang merupakan orang terakhir dan orang pertama yang melakukan penyerangan.

Penjaga gawang dituntut untuk menguasai keterampilan penjaga gawang itu sendiri. Penjaga gawang memiliki keterampilan yang berbeda dari pemain lainnya, oleh karena itu seorang penjaga gawang harus diberikan latihan secara khusus. Keterampilan merupakan faktor utama yang dibutuhkan setiap pemain dalam permainan Futsal. Futsal adalah permainan yang setiap detiknya selalu berubah, bola selalu berpindah dan pemain bergerak untuk menciptakan ruang dan peluang agar tercipta gol. Oleh sebab itu, keterampilan sangat dituntut untuk dimiliki dan dikuasai setiap pemain Futsal. Penjaga gawang Futsal adalah pemain yang sangat berperan dalam setiap pertandingannya. Penjaga gawang harus siap menerima tendangan dari jarak dekat dengan bola yang berat dan kecil. Hal ini menyebabkan Penjaga gawang dalam permainan Futsal juga menjadi kunci kemenangan.

Hasil analisis untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet di *club* Hero FC dan *club* Saudara FC terhadap alat bantu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan penjaga gawang. Dari hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan perlu adanya pengembangan alat bantu latihan beban lengan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot lengan penjaga gawang futsal.

Murhananto (2008:6) menyatakan bahwa futsal adalah kata yang digunakan secara Internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata *Futbol* atau *Futebol* (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan *Salon* atau *Sala* (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Berdasarkan dari beberapa uraian pendapat di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan cepat dengan pergerakan yang cepat dengan relatif waktu yang pendek.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal (Nuril Ahmadi, 2007: 65). Sedangkan menurut Nurhasan (2007:3) kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Harsono (1988:177) mengemukakan bahwa kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Menurut beberapa pengertian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan merupakan komponen kemampuan kondisi fisik yang sangat mendasar untuk menahan beban secara maksimal dari tubuh maupun diluar tubuh.

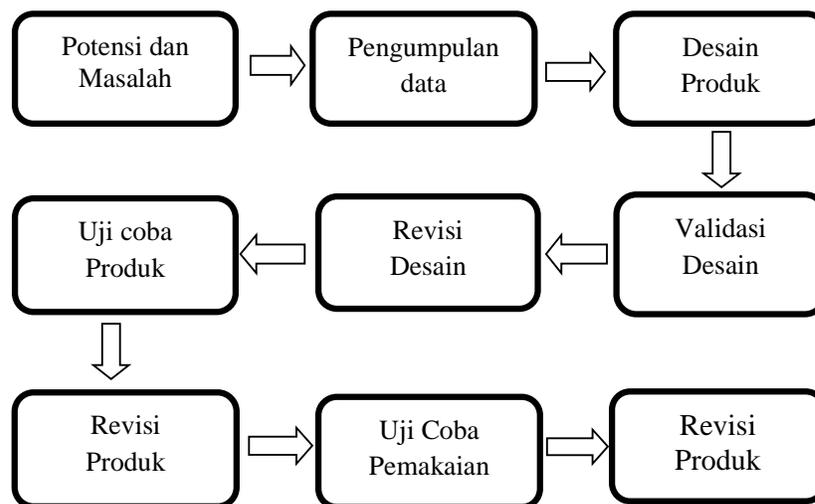


Gambar 1. Desain Produk

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development*. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet penjaga gawang futsal. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Maret 2021. Ujicoba produk dalam penelitian ini penulis melibatkan pada uji coba kelompok kecil sebanyak 8 atlet, dari *club* Hero FC, dan Saudara FC. Ujicoba pemakaian dalam penelitian ini penulis melibatkan sebanyak 30 atlet di *club* Hero FC, Saudara FC, dan Garuda FC.

Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013: 407). Menurut definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah sebuah penelitian yang menitik beratkan pada pengembangan suatu produk yang telah ada menjadi produk yang lebih baru dari segi tampilan maupun fungsi. Dalam penelitian pengembangan ini difokuskan untuk menghasilkan sebuah produk alat latihan beban lengan untuk penjaga gawang futsal. Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D). Menurut Sugiyono (2013:409). Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan langkah-langkah penggunaan Metode *Research and Development* (R&D) oleh Sugiyono (2013:409). Maka prosedur penelitian pengembangan ini diringkas sebagai berikut:

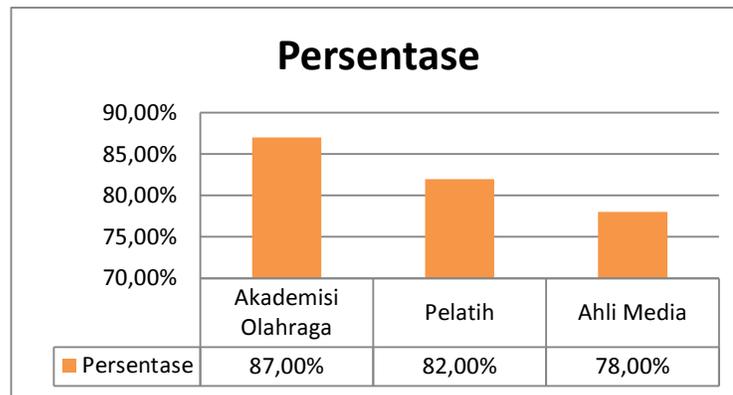


Gambar 2. Tahapan Penelitian R&D (Sugiyono, 2013:409)

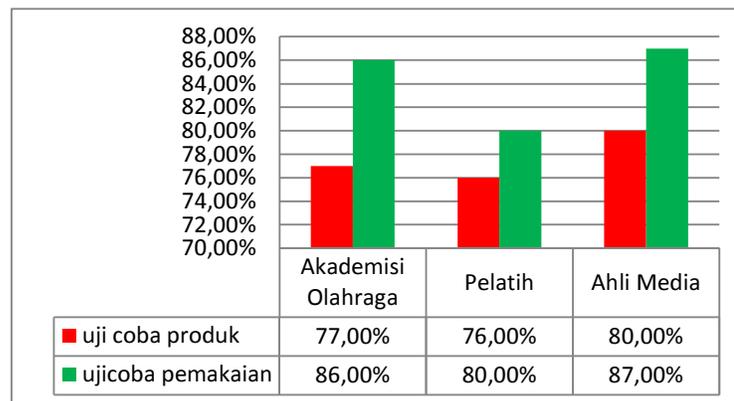
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada uji coba produk ahli akademisi olahraga, pelatih dan ahli media memberikan nilai rata-rata persentase sebesar 77,6% yang berarti menurut Gilford (Dalam Martin, 2010:56) produk dinyatakan baik dan dapat digunakan. Pada uji coba pemakaian ahli akademisi olahraga, pelatih dan ahli media memberikan nilai rata-rata persentase sebesar 84,3% yang berarti menurut Gilford (Dalam Martin, 2010:56) produk dinyatakan baik dan dapat digunakan.

Dari hasil penilaian validasi pada uji coba pemakaian diatas maka dapat disimpulkan bahwa alat bantu latihan untuk penjaga gawang olahraga futsal sudah valid dan dapat digunakan dalam proses latihan untuk meningkatkan kekuatan lengan penjaga gawang futsal. alat bantu latihan ini merupakan hasil pengembangan yang dilakukan oleh peneliti sendiri dengan membandingkannya dengan alat-alat bantu latihan beban lengan lainnya yang sudah ada dipasaran sebelumnya namun dengan kelebihan dan kekurangan yang tentunya masih dimiliki oleh alat yang dikembangkan ini.



Gambar 3. Grafik Persentase Validasi Desain oleh Ahli

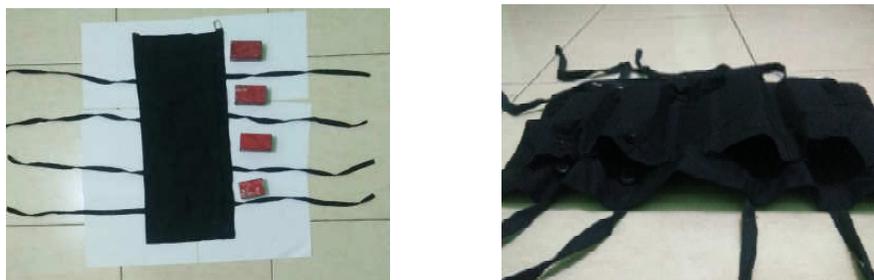


Gambar 4. Grafik Perbandingan Persentase Validasi

Selain analisis kelebihan dan kekurangan alat bantu latihan yang dideskripsikan, alat bantu latihan lengan penjaga gawang futsal ini tentunya memiliki keterkaitan langsung terhadap peningkatan kekuatan lengan atlet dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eko Sucipto dan Widiyanto pada tahun 2016 yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Dan Kekuatan Otot Terhadap *Hypertrophy* Otot Dan Ketebalan Lemak”. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa *hypertrophy* otot dapat terbentuk karena adanya beban latihan yang diberikan kepada otot. Beban latihan ini juga menghasilkan kekuatan sehingga dapat digunakan oleh penjaga gawang untuk menghentikan laju *shooting* bola dari lawan. latihan beban sendiri tidak hanya dilakukan dalam keadaan statis atau fokus tetapi juga dapat dilakukan dalam keadaan bergerak aktif. Salah satu cara melakukan latihan beban dengan bergerak aktif adalah meletakkan beban pada anggota tubuh yang bergerak aktif tanpa menghalangi pergerakan sendi gerakanya atau bisa dikatakan anggota tubuh bisa bergerak bebas namun ditambahkan beban pada anggota tubuh yang ingin dilatih tersebut.

Pada penjaga gawang sangat dibutuhkan teknik dalam menghalau bola, menangkap bola adalah prioritas kedua karena mengingat kerasnya tendangan atlet sehingga bola melaju dengan sangat cepat sehingga waktu refleks yang dibutuhkan atlet sangat sedikit untuk menjangkau bola yang membuatnya harus menggunakan anggota tubuh yang paling dekat untuk mencapai dan menghalau bola sehingga tidak masuk kedalam gawang. Proses menghalau bola sering kali dilakukan dengan salah satu tangan saja sehingga dibutuhkan kekuatan pada lengan untuk dapat menghalau bola yang datang dengan kecepatan tinggi. Latihan menggunakan beban yang direkatkan langsung pada lengan tanpa harus

diberikan perhatian lebih seperti menggenggam beban tersebut dapat menghemat waktu latihan atlet sehingga atlet dapat berlatih teknik menghalau bola sekaligus meningkatkan masa otot lengannya dan menghasilkan kekuatan pada lengannya.



Gambar 5. Tampilan Produk Final

SIMPULAN

Dari hasil penilaian ahli (akademisi) olahraga, ahli materi (pelatih) dan ahli media alat dikategorikan baik/layak digunakan sebagai alat latihan dalam olahraga. Berdasarkan hasil persentase melalui angket evaluasi dan validasi dari hasil uji coba produk dan uji coba pemakaian yang dinilai oleh subjek/atlet maka alat dikategorikan baik/layak digunakan dan dimanfaatkan oleh pelatih untuk penjaga gawang olahraga futsal ini dalam proses latihan. Penjaga gawang dapat menggunakan alat tersebut dalam membantu meningkatkan kekuatan lengan dalam menghalau bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka utama.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2020). <https://kbbi.web.id> (Diakses 25 Juli 2020)
- Lutan. R. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Bandung: DEPDIBUD
- Murhananto. (2008). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka, Jakarta
- Nurhasan, Cholil. D.H. (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Jurusan PendidikanKepelatihan. FPOK-UPI.
- Sucipto, E. & Widyanto. (2016). *Pengaruh Latihan Beban Dan Kekuatan Otot Terhadap Hypertrophy Otot Dan Ketebalan Lemak*. Jurnal Keolahragaan. Vol. 4, No. 1, April 2016, Halaman 111 – 121. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/8131>
- Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Sukmadinata, Nana S. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.