

# HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN AWALAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA FLOP PADA SISWA PROGRAM EKSTRAKULIKULER SMAN 2 PANDEGLANG

Alfaiz Zikri Rhamadhan,<sup>1</sup>✉ Nur Fitranto<sup>1</sup>, Endang Darajat<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v5i01.54966

## Article History

Submitted : Agustus  
2021

Accepted : -

Published : Mei 2022

## Keywords

passing, bosu ball  
dan gym ball, model  
latihan futsal

passing, bosu ball  
and gym ball, futsal  
training models

## Abstrak

Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan produk berupa model latihan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah membuat model latihan *passing* berbasis *balance skill* futsal melalui bentuk - bentuk permainan yang baru, sesuai dengan karakteristik sasaran penelitian pada siswa SMP Nurul Iman. Penelitian ini membuat desain produk sebanyak 20 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 20 model latihan dengan 10 model latihan menggunakan bosu ball dan 10 model latihan menggunakan gym ball. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dibidang futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan dan memberikan variasi latihan *passing* menggunakan bosu ball dan gym ball saat situasi latihan, Model latihan ini juga bertujuan untuk menjadi referensi kepada para pelatih futsal khususnya futsal SMP Nurul Iman dalam menerapkan latihan *passing* menggunakan bosu ball dan gym ball yang tepat guna dapat diterapkan saat latihan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini, dan bagi siswa dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* menggunakan bosu ball dan gym ball dalam latihan futsal.

## Abstract

*This study uses Research & Development development research that will produce a product in the form of a training model. The goal to be achieved in this study is to create a futsal balance skill-based passing training model through new forms of play, in accordance with the characteristics of the research targets in SMP Nurul Iman students. This study created a product design of 20 training models then the final results with expert justification tests became 20 training models with 10 training models using bosu balls and 10 training models using gym balls. Based on the validation test used is the justification test of experts in the field of futsal. The purpose of this study is as a reference material or reference to improve skills, success and provide variations in passing training using bosu balls and gym balls during training situations. This training model also aims to be a reference for futsal coaches, especially SMP Nurul Iman futsal in implementing passing training using bosu balls and gym balls that are appropriate to be applied during training. The results of this study for the future are expected to be a reference material for coaches and students who will develop this model, and for students to improve their basic passing technique skills using bosu balls and gym balls in futsal training.*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan hasil observasi serta diskusi peneliti dengan beberapa pelatih futsal SMP, ternyata latihan *passing* adalah dasar yang penting untuk menunjang permainan futsal bisa berjalan dan memecah kebuntuan pelatih. permasalahan-permasalahan tersebut maka bisa diketahui bahwa *passing* berbasis *balance skill* merupakan teknik yang dibutuhkan untuk menunjang permainan futsal siswa tingkat SMP. maka siswa akan lebih fokus dalam melakukan latihan *passing* dengan berbasis *balance skill* futsal. Oleh karenanya peneliti ingin mengembangkan model latihan *passing* berbasis *balance skill* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Nurul Iman. Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan di atas, maka penelitian ini akan di fokuskan untuk membuat Pengembangan Model Latihan *Passing* Berbasis *Balance skill* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Nurul Iman. Perumusan Masalah Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu “Bagaimana Pengembangan Model Latihan *Passing* Berbasis

*Balance Skill* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Nurul Iman” ? Kegunaan Penelitian Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan bagi, Peneliti sendiri untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNJ. Bagi pelatih dapat meningkatkan kualitas proses latihan, kreativitas pelatih dalam melaksanakan proses latihan dan menciptakan situasi latihan yang bervariasi, kondusif, kreatif dan menyenangkan. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Jakarta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan *passing* berbasis *balance skill*, memunculkan minat latihan dalam kegiatan futsal, meningkatkan motivasi dalam latihan futsal yang inovatif dan memberikan variasi model latihan *passing* berbasis *balance skill* dalam futsal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan produk berupa model latihan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah membuat model latihan *passing* berbasis *balance skill* futsal melalui bentuk - bentuk permainan yang baru, sesuai dengan karakteristik sasaran penelitian pada siswi

SMP Nurul Iman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseluruhan bentuk model latihan yang dirancang untuk dikembangkan terdapat 20 model latihan. Dari hasil uji validasi model latihan *passing* futsal berbasis *balance skill* pada siswa ekstrakurikuler SMP Nurul Iman dengan penyebaran angket kepada ahli yang hasilnya yaitu sebanyak 20 model latihan yang dinyatakan layak. Berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan dari hasil validasi oleh tiga ahli, baik ringkasan revisi ataupun kritik dan saran yang menyatakan bahwa masih ada beberapa model latihan yang harus diperbaiki agar rancangan model yang dikembangkan ini menjadi sempurna dan lebih baik lagi, dengan perbaikan serta masukan untuk beberapa model ini bisa dikembangkan dan dapat digunakan dilapangan pada latihan *passing* permainan futsal guna memberikan kemudahan dalam tercapainya tujuan proses latihan serta kemenarikan agar suasana latihan tidak jenuh atau membosankan.

## SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka dapat diambil satu

kesimpulan yaitu, menghasilkan produk akhir berupa model latihan *passing* pada cabang olahraga futsal yang terdiri dari 20 variasi model latihan *passing* futsal berbasis *balance skill* yang berguna untuk bahan referensi seorang pelatih atau pengajar yang dapat di adopsi karena 20 variasi model latihan tersebut dapat di pahami dengan mudah oleh siswa karena dilakukan dengan pendekatan alat *balance* yang tidak membosankan bagi siswa ekstrakurikuler SMP Nurul Iman dan dalam meningkatkan keberhasilan teknik dasar *passing* menggunakan alat *balance* sehingga siswa lebih antusias dan tidak jenuh dalam proses latihan khususnya teknik dasar *passing*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alnajdi, S. M. (2018). The Effectiveness of Designing and Using a Practical Interactive Lesson based on ADDIE Model to Enhance Students' Learning Performances in University of Tabuk. *Journal of Education and Learning*, 7(6), 212–221. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p212>
- Alodwan, T., & Almosa, M. (2018). The Effect of a Computer Program Based on Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation (ADDIE) in Improving Ninth Graders' Listening and Reading Comprehension Skills in English in Jordan. *English Language Teaching*, 11(4), 43–51.

- <https://doi.org/10.5539/elt.v11n4p43>
- Teaching, 13(7), 46–51.  
<https://doi.org/10.5539/elt.v13n7p46>
- Fitri, L. (2015). Efektivitas Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *Edusertris*, 158.
- Ningsih, Y. F., & Puspitaningrum, D. A. (2018). Efektivitas Stretching Aktif Dan Stretching Pasif Dalam Pemulihan Asam Laktat Darah Dan Denyut Jantung Setelah Lari Cepat 400 Meter. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1, 50–54.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Rismayanthi, C. (2015). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres*, 11(1), 109–121.  
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10270>
- Saifu, M. (2016). STUDI TENTANG KEMAMPUAN AEROBIK DAN ANAEROBIK SISWA SMP YANG BERDOMISILI DI KOTA, PEDESAAN DAN PEGUNUNGAN DI SULAWESI TENGGARA. July, 1–23.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi aksara.
- Zhang, J. (2020). The Construction of College English Online Learning Community under ADDIE Model. *English Language*