

PENGEMBANGAN BENTUK LATIHAN *BUILD UP* PADA UNJ *WOMEN* FUTSAL

Tiara Putri Yusuf ¹✉, Andri Irawan ¹, Abdul Gani

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v6i01.55231

Article History

Submitted : Maret 2023

Accepted : April 2023

Published : Mei 2023

Keywords

*Pengembangan
Bentuk, Build Up,
Futsal Putri*

*Form Development,
Build Up, Women's
Futsal*

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengembangkan bentuk latihan build up yang diharapkan dapat diterapkan pada proses latihan di tim UNJ women futsal. mengembangkan bentuk latihan *build up* diharapkan dapat membantu pelatih dalam menentukan materi latihan khususnya pada materi build up dan diharapkan dapat menambah model variasi latihan. Penelitian ini menggunakan model ADDIE. Dalam penelitian ini ada lima tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model latihan build up yang telah divalidasi dan direvisi oleh dosen ahli futsal, pelatih futsal AFC level 3 dan pelatih futsal AFC level 2, maka dihasilkan sebanyak 15 model latihan. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi, observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian ini berupa buku model pengembangan bentuk latihan build up pada UNJ women futsal. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model pengembangan bentuk latihan build up pada UNJ women futsal telah dinyatakan layak dan dapat diterapkan.

Abstract

The study aims to develop a form of build up training that is expected to be applied to the training process in the UNJ women's futsal team. Developing a form of build up training is expected to help coaches in determining training materials, especially on build up materials and is expected to add a variety of training models. This study uses the ADDIE model. In this study there are five stages, namely analysis, design, development, implementation, and evaluation. The results of the study produced a product in the form of a build up training model that has been validated and revised by expert futsal lecturers, AFC level 3 futsal coaches and AFC level 2 futsal coaches, resulting in 15 training models. Data were collected through documentation and observation activities. Data analysis was carried out descriptively. The results of this study are in the form of a book of build up training model development forms in UNJ women's futsal. Based on the results of the study, it is proven that the build up training model development form in UNJ women's futsal has been declared feasible and can be applied.

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : tiaraputriyusuf@gmail.com

PENDAHULUAN

Futsal melatih kecepatan dalam pengambilan keputusan dalam melakukan teknik dan taktik, sehingga dapat memberikan kepercayaan diri lebih yang bisa diterapkan pada permainan. Berbeda dengan sepak bola, dalam permainan futsal semua pemain mendapat kesempatan untuk mencetak gol (Irawan, 2021).

Secara umum posisi pemain dalam futsal dibagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu: *kipper*/ penjaga gawang, yang bertugas menjaga gawang dari kemasukan bola (tercipta gol). *Anchor* yaitu posisi didepan penjaga gawang. *Flank* merupakan pemain yang berposisi di samping/ disayap yang bertugas sebagai motor serangan dan menjadi pemain penghubung antara anchor dan pivot. *Pivot*, merupakan pemain terdepan dalam sepakbola disebut striker. Pivot bertugas mencetak gol atau *goal getter* (Mashud et al., 2019).

Keberhasilan strategi menyerang dalam sebuah tim dapat dipengaruhi oleh pemahaman pemain tentang prinsip – prinsip menyerang. Pelatih dituntut untuk cepat menganalisis kejadian yang ada saat pertandingan. Namun terkadang strategi menyerang *build up* yang diterapkan tim UNJ

women futsal tidak berjalan dengan baik maka pelatih harus mencari solusi atau merubah strategi.

Build up yang dimaksud adalah membangun serangan dari bawah pertahanan sendiri dan tidak memaksakan pemain untuk terburu – buru menyerang pertahanan lawan. *Build up* sering terjadi dalam permainan futsal, dan dengan berkembangnya taktik futsal pada futsal modern maka *build up* juga dapat digunakan sebagai awal mula membuat peluang untuk dimaksimalkan menjadi gol di dalam permainan futsal.

Dalam pengamatan yang telah dilakukan, tim UNJ women futsal lebih menekan pada latihan menyerang *set piece*, *counter attack* dan fisik, sedangkan latihan strategi jarang diajarkan terutama pada strategi serangan dalam permainan futsal. Hal ini akan berakibat kurang pemahannya pemain terhadap strategi serangan salah satunya *Build up*. Strategi menyerang yang kurang baik, akan berdampak buruk pada kondisi psikologis pemain dimana pemain akan merasa frustrasi dan tidak akan menghasilkan gol apabila tidak memiliki perencanaan yang matang.

Oleh karena itu, mengingat betapa pentingnya *build up* di dalam sebuah pertandingan futsal namun belum dapat dimanfaatkan dengan baik oleh parapemain di dalam permainan futsal, maka hal ini

memicu peneliti untuk membuat model latihan *build up* dalam permainan futsal. Agar dapat membantu para pelatih untuk bisa memberikan materi latihan strategi menyerang yang lebih bervariasi dan tidak monoton hanya pada latihan strategi menyerang *set piece* saja.

METODE

Metode penelitian sebagai teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dan menganalisis data. Penetapan metode penelitian disesuaikan dengan tujuan penelitian. Penelitian yang bersifat hipotesis dilakukan dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian yang bersifat natural, alami dan mendalam menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian yang mengkolaborasi keduanya agar data lebih komprehensif menggunakan penelitian kombinasi.

Pemilihan metode penelitian tergantung pada tujuan penelitian yang ditetapkan peneliti (Amin et al., 2023). Pengembangan bentuk latihan *build up* dalam permainan futsal ini adalah dengan metode R&D (*Research dan Development*) dari buku menurut Sugiyono. "*Research dan Development*" dikemukakan

bahwa metode penelitian dan pengembangan (*research dan development/ R&D*) adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk baru, dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah produk pengembangan bentuk latihan *build up*. Hasil dari penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa desain latihan bentuk latihan *build up* yang lengkap dan sesuai dengan spesifikasi ke cabang olahraga futsal yang akan dibuat sebuah buku untuk dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dan pemain dalam menerapkan latihan *build up*.

Pengembangan latihan *build up* dikembangkan dari bentuk yang sebelumnya sudah ada dengan pengembangan yang terbaharui yang muncul dilatar belakang oleh perkembangan permainan terutama dalam menyerang dari daerah bawah yang masih kurang efektif dan begitu sulit menjadi pengembangan latihan *build up* yang lebih efektif dan mudah, kita juga perlu menganalisis kelayakan dan syarat pengembangan produk.

Proses analisis saya lakukan dengan menyebarkan angket kepada para pelatih dan tim futsal putri UNJ women futsal dengan khusus pada materi *build up*.

Kegiatan desain dalam model penelitian pengembangan ADDIE merupakan proses sistematis yang dimulai dari merancang konsep dan konten didalam produk tersebut. Dari hasil analisis angket yang diperoleh menjadi bahan utama untuk merancang kerangka latihan *build up* yang lebih efektif dan mudah yaitu dengan Menyusun penyerangan *build up* melalui bawah *anchor*, samping *flank*, dan depan *pivot*. Model pengembangan latihan *build up* yang tepat untuk tim UNJ women futsal, dengan berdiskusi dengan ahli dan pelatih futsal berlisensi dan berpengalaman dalam melatih tim futsal putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap *analysis* atau observasi yang didapat di tim UNJ women futsal yaitu kurangnya pemahaman pemain terhadap strategi serangan atau *build up* dan strategi menyerangnya kurang baik. Dengan cara memberikan materi latihan strategi menyerang yang lebih bervariasi akan mempermudah dalam menyerang sehingga pola serangan yang dilakukan akan berjalan dengan baik dan efektif yang dimulai dari bawah untuk membongkar pertahanan lawan dan dapat

menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Pada tahap *design* peneliti merancang model latihan *build up* yang dimulai dari tujuan, media, alat, dan pelaksanaan. Pada tahap *development* atau pengembangan, kerangka yang masih konseptual tersebut direalisasikan menjadi produk yang siap diimplementasikan, maka pada tahap pengembangan model awal 20 setelah divalidasi dari beberapa ahli telah siap 15 model latihan *build up* dengan tujuan, media, alat, dan pelaksanaannya.

Hasil implementasi atau penerapan setelah dinyatakan layak oleh validator, model diterapkan dilapangan, pada pelaksanaan tahap ini diikuti oleh 19 mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis lapangan dan uji coba ahli yang telah dipaparkan oleh peneliti, telah diketahui bahwa produk model latihan *build up* yang telah dikembangkan dalam penelitian ini efektif dan memenuhi syarat untuk diaplikasikan dalam latihan menyerang atau *build up*.

Berdasarkan hasil review para ahli dan uji coba lapangan yang sudah dilaksanakan pada tahap implementasi, selanjutnya tahap evaluasi yaitu dilakukan analisis kualitatif untuk mengolah data berupa masukan dan saran dari para ahli dan uji lapangan untuk selanjutnya dilakukan revisi bertahap untuk pengembangan model yang lebih baik.

Model latihan *build up* yang akan

dikembangkan merupakan hasil dari permasalahan yang ditemukan oleh peneliti di lapangan melalui observasi di lapangan. Tim futsal putri UNJ masih belum maksimal menjalankan *build up* dikarenakan kecenderungan sering melakukan serangan dengan langsung menuju ke pemain *pivot* tanpa memulainya dengan cara membangun serangan dari bawah. Menyerang dengan langsung mengarahkan bola ke depan atau ke pemain *pivot* akan menjadi sia-sia jika pemain *pivot* tidak memiliki kemampuan individu yang baik. Beberapa model latihan *build up* yang sulit diingat karenanya adanya tekanan dari lawan dan hanya mengandalkan lemparan *goalkeeper* ke *pivot* yang menjadi kurang efektif, sehingga peneliti mengembangkan bentuk latihan dengan membuat kode atau sinyal agar lebih mudah untuk diingat dan dipahami dengan melakukan pergerakan tanpa bola yang membuat terciptanya ruang yang akan dimanfaatkan dengan baik. Adapun tujuan dari model latihan *build up* ketika latihan agar sudah terbiasa saat situasi pertandingan, dimana dengan berubahnya situasi saat pertandingan berlangsung maka setiap pemain bisa menerapkan

variasi atau model *build up* saat berlatih maupun pertandingan.

SIMPULAN

Dari hasil data yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan uji ahli dan beberapa tahapan validasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pengembangan bentuk latihan *build up* pada tim UNJ women futsal dapat dinyatakan layak sebanyak 15 model. Maka dari itu, pengembangan bentuk latihan *build up* dapat dijadikan sebagai referensi serta dapat menjadi solusi dalam permasalahan melakukan serangan dari bawah atau *build up* pada permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Badaru, B. (2017). *Kirim Bahan Ajar Futsal.Pdf* (pp. 1–116). http://eprints.unm.ac.id/10276/6/kirim_bahan_ajar_futsal.pdf
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Cakrawala Cendekia Buku futsal Justinus Lhaksana.pdf. (n.d.).
- FITRANTO, N., Wardoyo, H., Prabowo, E., Paranoan, A., & Andri, G. (2023). Studi Korelasional Persepsi kinestetik dengan Kemampuan Passing Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta.

Jurnal Segar, 11(2), 55–60.

<https://doi.org/10.21009/segar/1102.02>

Fransisca, S., & Putri, R. N. (2019). Pemanfaatan Teknologi RFID Untuk Pengelolaan Inventaris Sekolah Dengan Metode (R&D). *Jurnal Mahasiswa Aplikasi Teknologi Komputer Dan Informasi*, 1(1), 72–75.

Hilmi 2016. (2016). *No Ie*. 4(August), 30–59.

Irawan, A. (2009). Teknik Futsal Modern. Jakarta : Pena Pundi Aksara.

Irawan, A. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual* (pp. 1–150).

Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu*

Paranoan, A., & Prastya, A. N. (2019). Pengembangan Model Latihan Build Up Menyerang Pada Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 79–92. <https://doi.org/10.21009/jsce.03108>

Rumetna, M. S., Lina, T. N., & Santoso, A. B. (2020). Rancang Bangun Aplikasi Koperasi Simpan Pinjam Menggunakan Metode Research and Development. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 11(1), 119–128. <https://doi.org/10.24176/simet.v11i1.3731>