

MODEL LATIHAN KECEPATAN (SPEED) FUTSAL PADA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG

Reylane Firlishafani Azzahranur¹, Heru Sulistianta², Muhammad Fajril Rifaldo³,
Joan Siswoyo⁴.

1234 Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Lampung.

1anee9532@gmail.com, 2heru.sulistianta@fkip.unila.ac.id,
3mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id, 4joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

This study aims to develop a speed training model for futsal activities among extracurricular participants at SMA Negeri 6 Bandar Lampung. The background of this research arises from the low level of students' speed performance during futsal games, which indicates the need for a more structured, engaging, and student-appropriate training model for senior high school athletes. This research employs a Research and Development (R&D) method by adapting the simplified Borg & Gall steps. The research instruments consisted of expert validation sheets, student response questionnaires, and speed tests. The subjects of this study were 20 students participating in the futsal extracurricular program at SMA Negeri 6 Bandar Lampung. The results of expert validation showed a percentage of 97.41%, indicating that the developed speed training model falls into the "highly feasible" category. Trials conducted in both small and large groups also received positive responses from students, with feasibility ratings classified as "good" to "very good." The results of the speed test further demonstrated an improvement in students' speed after receiving training using the developed model. Based on the findings, it can be concluded that the speed training model is effective in improving the speed performance of high school futsal players. The final product of this research may serve as a reference for coaches, Physical Education teachers, and extracurricular supervisors in designing more structured speed training programs that align with the needs of students.

Keywords: *training model, speed, futsal, extracurricular, SMA Negeri 6 Bandar Lampung.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan kecepatan (speed) dalam olahraga futsal bagi peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Latar belakang penelitian ini dikarenakan rendahnya kemampuan kecepatan para siswa saat mengikuti permainan futsal, sehingga diperlukan suatu model latihan yang lebih terarah, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta

didik sekolah menengah atas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan mengadaptasi langkah-langkah Borg & Gall yang telah disederhanakan, Instrumen penelitian terdiri atas lembar validasi ahli, angket respons peserta didik, dan tes kecepatan. Subjek penelitian adalah 20 siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Hasil validasi ahli menunjukkan persentase sebesar 97,41%, yang menandakan bahwa model latihan kecepatan yang dikembangkan termasuk dalam kategori “sangat layak”. Uji coba pada kelompok kecil maupun kelompok besar juga menunjukkan respons positif dari peserta didik, dengan kategori kelayakan berada pada tingkat “baik” hingga “sangat baik”. Hasil tes kecepatan memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan speed siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan model latihan yang dikembangkan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa model latihan kecepatan yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kemampuan speed pemain futsal tingkat SMA. Produk akhir dari penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi pelatih, guru Pendidikan Jasmani, dan pembina ekstrakurikuler dalam merancang program latihan kecepatan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Kata Kunci: model latihan, kecepatan, futsal, ekstrakurikuler, SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan

kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah.

Di sekolah-sekolah, terutama di SMA, futsal kini menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini memberi kesempatan bagi siswa yang memiliki minat dan bakat di futsal untuk mengembangkannya. Salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler futsal adalah SMA Negeri 6 Bandar Lampung, di mana futsal merupakan salah satu olahraga yang paling diminati. Biasanya, siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah mereka yang memiliki hobi bermain futsal atau sepak bola. futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan kemenangan. Kerja sama tim dalam permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan teknik dasar dengan baik dan benar. Pada bagian ini jelaskanlah bagian dasar dari artikel yang ditulis, yang mencakup uraian singkat tentang latar belakang, permasalahan penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang didalamnya mencakup mendeskripsikan fenomena permasalahan yang diamati, kondisi nyata yang diperoleh yang dapat ditunjang dengan beberapa teori. Bagian selanjutnya dapat dipaparkan data-data ataupun fakta-fakta yang mendukung penelitian maupun gagasan pemikiran. Kemudian dapat dipaparkan fokus permasalahan dan tujuan dilakukannya penelitian.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pelatih ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung, ditemukan bahwa program latihan yang diberikan masih belum optimal dalam meningkatkan aspek kecepatan pemain. Sebagian besar

latihan yang dilakukan lebih berfokus pada pengembangan teknik bermain futsal, seperti penguasaan bola dan taktik permainan, tanpa memberikan perhatian yang cukup terhadap aspek fisik, terutama kecepatan (speed). Hasil observasi di lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih kesulitan dalam mengaplikasikan langkah kaki yang tepat saat berlari, dan respon mereka terhadap situasi permainan seringkali terlambat. Kecepatan reaksi dan akselerasi para pemain, terutama dalam situasi pertandingan yang membutuhkan pergerakan cepat, masih sangat terbatas. Selain itu, pelatih tidak menerapkan program latihan yang terstruktur khusus untuk meningkatkan kecepatan, dan tidak ada pedoman atau metode latihan yang jelas dalam pengembangan atribut fisik tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang dapat diintegrasikan dalam program ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung, sehingga pelatih memiliki pedoman latihan yang jelas dan terstruktur dalam meningkatkan kecepatan para atlet futsal, dengan harapan dapat mengatasi kekurangan yang ditemukan dalam observasi

awal. Melihat teknik kecepatan (speed) sangat penting maka peneliti terdorong untuk meneliti dan mengembangkan sebuah produk berupa model latihan kecepatan (speed) yang representatif melalui penelitian yang berjudul "Model Latihan Kecepatan (Speed) Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung".

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D). Pendekatan R&D ini dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kecepatan pemain futsal, serta mengetahui efektivitas model latihan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan (speed) pemain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di tingkat SMA. Penelitian ini berfokus pada pengujian dan evaluasi berbagai metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kecepatan pemain futsal, dengan mempertimbangkan kebutuhan fisik

dan teknis dalam olahraga futsal. Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel, yaitu variabel Independen Model latihan kecepatan (speed) yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal dan variabel dependen Kecepatan pemain futsal yang diukur berdasarkan waktu tempuh pada tes kecepatan, serta peningkatan performa pemain dalam pertandingan futsal.

Sumber data pada penelitian ini yaitu peneliti, pelatih futsal, ahli akademisi, atlet futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 6 Bandar Lampung. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler dengan jumlah 20 siswa yang terdiri dari siswa putra.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan, karena sesuai dengan masalah yang ditemukan dalam studi pendahuluan, sehingga untuk memecahkan kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang terjadi, penelitian pengembangan yang cocok untuk hal tersebut.

Instrumen pengumpul data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar

kegiatannya tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan model latihan kecepatan adalah teknik analisis deskriptif persentase. Analisa data sesuai dengan pendekatan ini dimaksudkan bahwa, setiap analisa disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan, hanya sampai mengetahui persentase (%) (Sudjana, 1990:45).

Tabel 1. Persentase Hasil Evaluasi

Persentase	Keterangan	Makna
81%- 100%	Sangat Valid	Layak Digunakan
61%-80%	Valid	Layak Digunakan
41%-60%	Cukup Valid	Diperbaiki
21%-40%	Kurang Valid	Diperbaiki
0%-20%	Tidak Valid	Diperbaiki

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

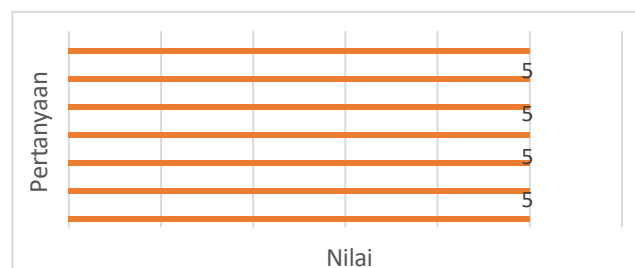
Hasil dari proses penelitian dan pengembangan model latihan kecepatan (speed) futsal meliputi model latihan dribbling dan passing yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung. Proses pengumpulan data dimulai dari tahap observasi awal, wawancara dengan pelatih, hingga pelaksanaan uji coba kelompok kecil dan besar. Setiap tahapan dilakukan dengan seksama untuk memastikan bahwa model

latihan yang dikembangkan benar-benar relevan, aplikatif, dan mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan kecepatan siswa dalam permainan futsal.

1. Pengelolaan data berdasarkan validasi ahli.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan telah melalui proses validasi oleh para pakar di bidang futsal, pembelajaran, bahasa, serta media.

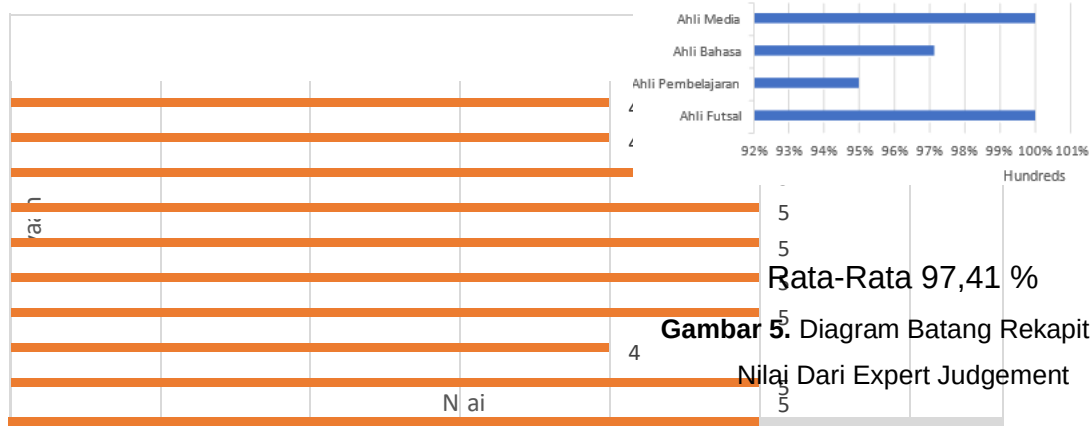
A. Ahli Futsal (Ahli Materi)



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Futsal

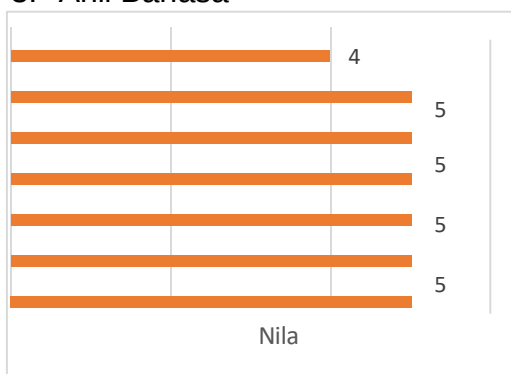
Berdasarkan hasil validasi yang dilakukan oleh ahli futsal terhadap model-model latihan kecepatan (speed) futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Bandar Lampung, diperoleh tingkat kelayakan sebesar 100%, yang menunjukkan bahwa produk ini dinyatakan sangat valid dan layak untuk diterapkan dalam kegiatan latihan siswa.

2. Ahli Pembelajaran



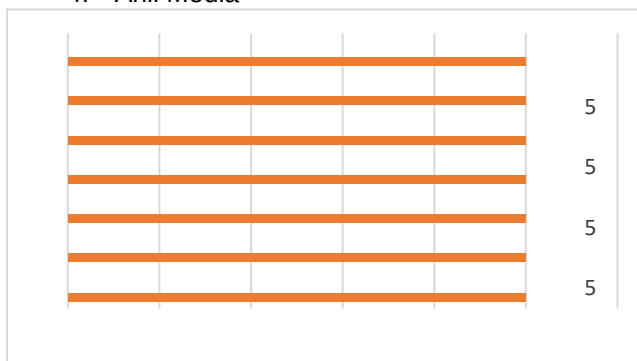
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Pembelajaran

3. Ahli Bahasa



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Bahasa

4. Ahli Media



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Validasi Ahli Media

Tabel 2. Rekapitulasi Nilai dari *Expert Judgement*

No	Expert Judgement	Persentase
1	Ahli Futsal	100%
2	Ahli Pembelajaran	94%
3	Ahli Bahasa	97,14%
4	Ahli Media	100%
Rata-rata		97,41%

Nilai ini menunjukkan bahwa model-model latihan kecepatan (speed) futsal yang dikembangkan dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai perangkat pendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

HASIL UJI COBA

Berdasarkan hasil uji coba tes skala kecil yang melibatkan 10 peserta, diketahui bahwa sebanyak 2 siswa memperoleh kriteria sangat baik, 7 siswa berada pada kriteria baik, dan 1 siswa termasuk dalam kriteria kurang. Dari keseluruhan peserta, diperoleh rata-rata nilai sebesar 65,60, dengan skor tertinggi mencapai 42 dan skor terendah sebesar 18. Temuan ini

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah menunjukkan performa yang baik terhadap model latihan yang dikembangkan.

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

Berdasarkan hasil uji coba tes skala besar yang melibatkan 20 peserta, diperoleh bahwa sebanyak 5 siswa memperoleh kriteria sangat baik, 13 siswa berada pada kriteria baik, dan 2 siswa termasuk dalam kriteria kurang. Secara keseluruhan, peserta memperoleh rata-rata nilai sebesar 67, dengan skor tertinggi sebesar 45 dan skor terendah sebesar 18. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengikuti model latihan yang dikembangkan dengan baik.

Tabel 5. Hasil Uji Coba Non Tes Skala Kecil

No	Indikator	Skor Min	Skor Maks	Skor Hasil	Present ase
1	Kemudahan	40	160	138	86,25%
2	Kemenarikan	40	160	133	83%
3	Kebermanfaatan	40	160	139	86,87%
4	Keamanan	40	160	129	80,62%
Total				539	83%

Tabel 5. Data Hasil Uji Coba Non Tes Skala Besar

No	Indikator	Skor Min	Skor Maks	Skor Hasil	Present ase
1	Kemudahan	40	160	138	86,25%
2	Kemenarikan	40	160	133	83%
3	Kebermanfaatan	40	160	139	86,87%
4	Keamanan	40	160	129	80,62%
Total				539	83%

Pembahasan

Penilaian ahli futsal persentase sebesar 100% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, selanjutnya penilaian ahli pembelajaran persentase sebesar 94% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Penilaian ahli bahasa persentase sebesar 97,41% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, dan penilaian ahli media persentase sebesar 100% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Sehingga hasil rekapitulasi nilai dari keempat ahli, yaitu ahli futsal, ahli pembelajaran, ahli bahasa, dan ahli media, diperoleh nilai rata-rata sebesar 97,41% yang menunjukkan bahwa model-model latihan kecepatan (speed) futsal dinyatakan valid dan layak digunakan. Penggunaan media dalam hal ini buku model latihan kecepatan futsal dalam usaha memberikan hasil latihan yang baik memiliki peran yang sangat

besar. Melalui media berupa buku, potensi indra atlet dapat diakomodasi, sehingga hasil latihan akan meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusman, dkk, (2013: 295) yang menyatakan bahwa salah satu aspek yang diunggulkan mampu meningkatkan hasil belajar adalah bersifat multimedia, yaitu gabungan dari berbagai unsur media seperti teks, gambar, dan animasi. Adanya unsur media seperti teks, gambar, dan animasi akan mengakomodasi indra seseorang dengan perangsangan melalui teks, gambar dan animasi dalam media berupa buku. Berangkat dari kondisi tersebut, peneliti melihat adanya urgensi untuk merancang model latihan kecepatan yang dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler secara praktis dan efektif. Harapannya, model ini dapat menjadi solusi atas hambatan yang ada dan sekaligus berkontribusi dalam peningkatan kualitas keterampilan bermain futsal siswa, khususnya dalam aspek kecepatan.

E. Kesimpulan

1. Berdasarkan Hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil simpulan bahwa produk buku model latihan kecepatan (speed) futsal dapat dikatakan valid dan layak

digunakan. Penilaian ahli futsal persentase sebesar 100% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, selanjutnya penilaian ahli pembelajaran persentase sebesar 94% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Penilaian ahli bahasa persentase sebesar 97,41% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, dan penilaian ahli media persentase sebesar 100% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Sehingga hasil rekapitulasi nilai dari keempat ahli, yaitu ahli futsal, ahli pembelajaran, ahli bahasa, dan ahli media, diperoleh nilai rata-rata sebesar 97,41%.

2. Pengembangan produk berupa model latihan kecepatan telah dilakukan melalui tahapan Research and Development (R&D) Borg dan Gall, meliputi analisis kebutuhan, perencanaan, pengembangan produk awal, validasi ahli, revisi, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Produk akhir berupa model latihan kecepatan yang terdiri dari latihan sprint pendek dengan perubahan arah, zig-zag dribble, ladder drill, interval sprint, shuttle run, dan plyometric. Model ini disusun secara sistematis agar mudah

dipahami serta diterapkan oleh pelatih dan siswa.

3. Hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif meningkatkan kemampuan kecepatan siswa. Peningkatan terlihat pada aspek sprint, akselerasi, dan kelincahan yang merupakan komponen utama kecepatan dalam futsal. Siswa memberikan respons sangat positif terhadap variasi latihan yang diterapkan, karena latihan dianggap mudah dipahami, menarik, serta sesuai dengan kebutuhan permainan futsal. Secara keseluruhan, model latihan kecepatan futsal ini layak, efektif, dan dapat digunakan sebagai pedoman praktis dalam meningkatkan performa kecepatan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeoye, M. A. 2024. Unleashing the Power of the ADDIE Model for Effective Instructional Design. *Jurnal Pendidikan (Undiksha EJ)*, 2024.
- Adhari, F. N. 2024. Urgensi Rencana Kegiatan Ekstrakurikuler (RKE) Pada Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. 2(1).
- Al-Fraihat, D., Joy, M., Masa'deh, R., & Sinclair, J. 2020. Evaluating E-learning systems success: An updated DeLone and McLean model and empirical study. *Computers & Education*, 144, 103–111.
- Amin, R., & Prakoso, T. 2022. Profil Kemampuan Neuromuskular Atlet Futsal.
- Barney, J. B., & Hesterly, W. S. 2019. *Strategic Management and Competitive Advantage: Concepts and Cases* (6th ed.). Pearson Education.
- Idris, F., Kurniawan, F., & Dimiyati, A. 2020. Pengembangan Model Latihan Passing dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Jurnal Coaching Education Sport*, 72.
- Khotimah, H., & Iqbal, R. 2018. Pengembangan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. Malang: UMM Press.
- Nurhadi, A., & Yusuf, H. 2021. Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Performa Atlet Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 44–53.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. 2022. Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Pratama, F., & Wijayanti, R. 2021. Pengembangan perangkat pembelajaran berbasis model

- ADDIE dalam meningkatkan efektivitas proses belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(3), 210–220.
- Pratama, R., & Yulianto, A. 2021. Model Latihan Terstruktur untuk Peningkatan Performa Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(2), 101–110.
- Putra, A. R., & Suryani, L. 2020. Penerapan teori behavioristik dalam pembelajaran keterampilan motorik pada pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 112–120.
- Putra, S., et al. 2023. Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(2).
- Putri, S. N. 2023. E-module with the Borg and Gall Model with a Contextual Approach. *Jurnal Learning & Language Studies (JLLS)*, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ramadhani, I. K. 2023. The Development of Augmented Reality (AR) Based Learning Modules Using the 4D Model. *Jurnal PAP*, Universitas Negeri Surabaya.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. 2021. Survei teknik dasar passing kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal smk pamor cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357-366.
- Saputra, B., & Yudi, A. 2023. Peran Latihan Terstruktur dalam Meningkatkan Performa Atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(3), 211–220.
- Sari, M., & Kurniawan, H. 2022. Pengembangan Model Latihan Berbasis Kompetensi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 55–64.
- Sinaga, A. F. 2022. Model Latihan Kecepatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Di Jakarta.
- Suhardianto, S. 2021. Peningkatan hasil belajar servis backhand dalam permainan bulutangkis melalui metode inquiry pada siswa smp negeri 4 ponrang kabupaten luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1-13.
- Sulistianta, H. 2020. Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan. *Graha Ilmu: Yogyakarta*.
- Taufiq, A., & Dewi, R. 2021. Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Futsal. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1).
- Tonnessen, E., et al. 2024. Training Session Models in Endurance Sports. *Sports Medicine (Springer)*. Study comparing best-practice session models and structuring intensity.
- Wicaksono, A., & Subekti, M. 2021. Pengaruh Model Latihan Terprogram terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 112–120.
- Yilmaz, K. (2021). The constructivist approach in contemporary education: A conceptual analysis. *Journal of Educational Research and Practice*, 11(1), 50–64.