

Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal

Adi Surya Hutomo¹, Agus Kristiyanto², Sapta Kunta Purnama³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Jl. Ir Sutami No.36 A, Pucangsawit, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126
E-mail: ashprav18@gmail.com

Abstrak — Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar futsal melalui penggunaan media video pada mahasiswa putra penghobi futsal. Sampel yang terpilih adalah 15 pemain dengan teknik random sampling. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data dilaksanakan dengan teknik tes dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan media video berpengaruh signifikan terhadap keterampilan teknik dasar futsal ($t_{hitung} = 5,887 > t_{tabel5\%} = 2,145$) dengan peningkatan sebesar 38,30%. Berdasarkan uji t tersebut dapat disimpulkan penggunaan media video dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal pada mahasiswa putra penghobi futsal.

Kata Kunci — Teknik Dasar Futsal, Media Video, Penghobi Futsal.

PENDAHULUAN

Permainan futsal adalah salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat pada saat ini, termasuk kalangan mahasiswa. Menurut [1] ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Kelima Teknik dasar futsal tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Pemain dalam olah raga permainan futsal dituntut dapat melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan.

Latihan teknik dasar menurut [1] sangat penting dilakukan sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pelatihan dalam rangka pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. Pada setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan. Keterampilan yang dimaksudkan adalah kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding di lapangan.

Surakarta merupakan kota yang memiliki beberapa sekolah tinggi dan universitas. Ada beberapa penyewa lapangan futsal yang disediakan untuk bermain futsal. Berdasarkan penelusuran awal, ada 17 lapangan futsal di sekitar kota Surakarta.

Banyaknya jumlah gelanggang olah raga futsal di Surakarta dan sekitarnya menunjukkan animo masyarakat yang cukup tinggi. Banyaknya masyarakat yang bermain futsal tidak serta merta

semua menekuninya sebagai atlet futsal. Ada beberapa masyarakat yang memanfaatkan olah raga futsal sebagai hobi.

Data menunjukkan ada ± 463 mahasiswa yang bermain futsal dan sebanyak 122 mahasiswa adalah pemain member dari 17 gedung futsal di Surakarta. Mahasiswa yang konsisten dengan permainan futsal dan menyelenggarakan latihan, belum banyak ada pendampingan pelatih khusus, dan hanya 1-2 komunitas didampingi pelatih. Permasalahan inilah yang kemudian menjadi alasan untuk mendalami permainan futsal dengan treatment pelatihan bagi mahasiswa putra penghobi futsal.

Peningkatan keterampilan teknik dasar bermain futsal dilakukan dengan pemanfaatan media audio visual dan melengkapi latihan teknik dasar dengan pemanasan serta pendinginan. Hal ini sebagaimana dikemukakan [2], bahwa dalam kegiatan olahraga, terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan. Pada kegiatan olahraga ada beberapa tahapan-tahapan tertentu, yang harus dilewati saat hendak melakukan olahraga ataupun setelah berolah raga, antara lain: pemanasan (*warming up*), inti (kegiatan olahraga) dan pendinginan (*cooling down*).

Beberapa metode latihan futsal yang sudah ada jarang menyertakan *warming up* atau pemanasan kepada penghobi futsal. *Warming up* atau pemanasan, dalam penelitian ini merupakan bentuk pengembangan model latihan teknik dasar futsal. Secara ringkas, media video latihan teknik dasar futsal ini akan berisi tahapan pemanasan, latihan teknik dasar yang terbagi menjadi tiga pencapaian latihan, yaitu kognitif, asosiatif, dan otonom serta pendinginan.

Diharapkan nantinya penggunaan media video latihan teknik dasar futsal ini bisa menjadi media

pembelajaran penghobi futsal saat di luar jam latihan. Maka dari itu pada penelitian ini, peneliti mengambil judul “Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal”.

KAJIAN TEORI

A. *Futsal*

Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola murni di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan”. Supaya tidak rancu dengan keberadaan FIFA sebagai badan tertinggi sepakbola, maka dibentuk komite futsal yang difokuskan untuk menangani masalah tentang futsal [3]. Hal ini menunjukkan keseriusan FIFA dalam mengembangkan futsal karena merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan sepakbola. Permainan futsal lebih dikenal dengan sepakbola yang mini. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari pemain sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada *law of the game* saja, sedangkan elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih 1 banding 6, sehingga menuntut peralatan dan peraturan pertandingan atau permainan yang disesuaikan.

[4] menyatakan bahwa futsal adalah permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan lima lawan lima yang diatur oleh FIFA yang dimainkan diatas lapangan yang memiliki permukaan keras 40 X 20 m atau daerah yang diberi garis yang memiliki ukuran tertentu atau yang biasa disebut *pitch*. Sama halnya dengan olahraga lainnya, pemain futsal bekerjasama dengan anggota timnya dalam mencapai tujuan yang sama, yang terpenting adalah untuk mencetak gol pada saat menendang bola, dan untuk mencegah terjadinya gol bagi tim lawan pada saat tim lawan melakukan tendangan. Menjelang akhir pertandingan, strategi permainan yang biasa untuk tim yang sedang bertanding ketika sedang melakukan tendangan untuk menggantikan penjaga gawang pada seorang pemian tambahan, tahap pemain yang akan dituju adalah lima lawan empat ditambah penjaga gawang.

B. *Teknik Dasar Futsal*

Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu

tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif.

Menurut [5], modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi pemain tanpa bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi: teknik dasar mengumpan, teknik dasar mengontrol bola, teknik dasar mengumpan lambung, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menembak, teknik dasar menyundul, dan teknik dasar penjaga gawang.

C. *Latihan*

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama melaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan [6]. Menurut [7] menyatakan bahwa “latihan adalah proses kerja yang dilakukan dengan kontinyu dan sistematis yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan beban latihan yang makin lama makin bertambah jumlah/bebannya”. Latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi olahraga secara maksimal.

D. *Media Video*

Video berasal dari bahasa latin yaitu: “*vidi, visum* dan video yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan), dapat melihat” [8]. Sedangkan menurut istilah video merupakan gambar-gambar dalam *frame* demi *frame* diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar hidup, bertujuan untuk menyajikan informasi dalam bentuk yang menyenangkan, menarik, mudah dimengerti, dan jelas. Informasi akan mudah dimengerti karena sebanyak mungkin indera, terutama telinga dan mata, digunakan untuk menyerap informasi itu [9].

Menurut [10] mengatakan bahwa video pembelajaran adalah seperangkat komponen atau media yang mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu bersamaan. Menurut [11] mengungkapkan bahwa video adalah alat yang dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperlambat waktu dan mempengaruhi sikap.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa media video merupakan gambar-gambar dalam frame yang diperlihatkan melalui lensa proyektor dan dapat diperlihatkan di TV, laptop dan infokus, sehingga siswa dalam pembelajaran fokus yang dikaji dapat mudah mengetahui informasi secara mendetail dan memudahkan siswa mengerti dalam hal pembelajaran.

E. Penghobi

Penghobi berasal dari kata “pe” dan “hobi”, artinya orang yang memiliki hobi. Hobi menurut [12] adalah sebuah aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang didasari rasa senang. Sejarah hobi pada etimologi abad ke 16 menerangkan “hobi berasal dari kata *hobyn* yang memiliki arti *small horse and pony* yaitu sebuah mainan yang terbuat dari bingkai atau kayu dengan bentuk kepala dan ekor yang menyerupai kuda atau disebut juga *tourney horse*. Pada tahun 1816 kata hobi mulai dikenalkan dalam kosakata pada sejumlah orang Inggris. Selama berabad-abad berikutnya istilah tersebut dikaitkan dengan rekreasi dan waktu senggang. Hobi adalah kegiatan yang dilakukan: a) dalam waktu luang seseorang, b) untuk kesenangan, dan c) secara teratur [13]. [14] memberikan pengertian hobi sebagai kegiatan yang dilakukan seseorang di waktu luang mereka. Orang memiliki hobi untuk kesenangan. Hobi seseorang biasanya terhubung dengan apa yang mereka sukai. Seseorang yang suka membuat benda dengan tangan mereka.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. [15] mengatakan bahwa secara umum, pola peneliti dilakukan terhadap satu kelompok, yang merupakan kelompok eksperimen (yang dikenai perlakuan) dan kelompok sebelum atau kelompok sesudah dikenai perlakuan. Setelah selesai dilaksanakan eksperimen maka hasil kelompok sebelum dan sesudah diolah dengan membandingkan kedua *mean*. Untuk sampel random bebas, pengujian perbedaan *mean* dihitung dengan rumus t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{M_x - M_y}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{N_x + N_y - 2}\right) \left(\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right)}}$$

Dengan keterangan:

M = nilai rata-rata hasil per kelompok

N = banyaknya subjek

x = deviasi setiap nilai x_2 dan X_i

y = deviasi setiap nilai y_2 dari mean Y_i

[14]

Dasar penggunaan metode eksperimen merupakan kegiatan yang meliputi *pre test/* tes awal, program latihan-latihan dan *post test/* tes akhir untuk menguji kebenaran. Maka untuk memperoleh data yang

diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes keterampilan teknik dasar futsal.

Tes ketrampilan teknik dasar futsal adalah tes yang menggabungkan rangkaian gerak keterampilan dasar bermain futsal. Adapun teknik keterampilan yang diutamakan meliputi *passing, controlling, dribbling* dan *shooting*. Tes keterampilan digambarkan dari kecepatan pemain dalam melakukan rangkaian gerakan tersebut. Rangkaian gerak tersebut meliputi: *dribbling* lurus sejauh 6 m, *passing without controlling* sebanyak 10 kali dengan jarak 2 m, *dribbling* memutar pada 2 *cone* (satu *cone* memutar ke kiri, satu *cone* memutar ke kanan), *passing with controlling* 10 kali dengan jarak 2,5 m (bergantian kaki kanan dan kiri dengan melakukan *controlling*), *shooting* ke target gawang dengan 1 kaki kanan dan 1 dengan kaki kiri atau 5 bola yang disediakan, dan *dribbling* lurus sejauh 5,5 m.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pretest keterampilan teknik dasar futsal sebelum menggunakan video dapat dijelaskan pada tabel 1.

TABEL 1
PRETEST KETERAMPILAN TEKNIK DASAR FUTSAL

No	Nama	Teknik Dasar				Total Skor
		<i>Passing</i>	<i>Controlling</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Shooting</i>	
1	Ajis B	16	16	20	28	80
2	Ari S	15	15	19	26	75
3	Yustinus	15	15	19	26	75
4	Gigih P	14	14	18	25	70
5	Januar A	13	13	16	23	65
6	Aditya P	13	13	16	23	65
7	Alvan A	13	13	16	23	65
8	Bintang	13	13	16	23	65
9	Ariefin A	13	13	16	23	65
10	Pradana	12.2	12.2	15	21	61
11	Firhan	12	12	15	21	60
12	Yosef R	11	11	14	19	55
13	Irfan A	10	10	13	18	50
14	Adib L	9	9	11	16	45
15	Patra R	8	8	10	14	40
Jumlah						936
Rata-rata						62,40
SD						11,147

Data posttest keterampilan teknik dasar futsal setelah menggunakan video dapat dijelaskan pada tabel 2.

TABEL 2
POSTEST KETERAMPILAN TEKNIK DASAR FUTSAL

No	Nama	Teknik Dasar				Total Skor
		<i>Passing</i>	<i>Controlling</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Shooting</i>	
1	Ajis B	18	18	23	32	90
2	Ari S	18	18	23	32	90
3	Yustinus	19	19	24	33	95
4	Gigih P	15	15	19	26	75

5	Januar A	20	20	25	35	100
6	Aditya P	16	16	20	28	80
7	Alvan A	15	15	19	26	75
8	Bintang g	19	19	24	33	95
9	Ariefin A	14	14	18	25	70
10	Pradana	19	19	24	33	95
11	Firhan	17	17	21	30	85
12	Yosef R	20	20	25	35	100
13	Irfan A	20	20	25	35	100
14	Adib L	19	19	24	33	95
15	Patra R	10	10	13	18	50
Jumlah						1295
Rata-rata						86,33
SD						14,075

Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan teknik analisis t-test dengan taraf signifikansi 5%. Rangkuman hasil penghitungan t-test dapat dilihat pada tabel 3, sebagai berikut.

TABEL 3
RANGKUMAN T-TEST

	Pretest	Postest	D	t _{hitung}	t _{tabel}	Peningkatan
∑	936	1.295				38,30 %
Mean	62,42	86,33	23,91	5,887	2,145	
SD	11,039	13,963				

Hasil analisis data, t_{hitung} yang diperoleh sebesar 5,887 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,145 (t_{hitung} = 5,887 > t_{tabel5%} = 2,145). Berarti terdapat perbedaan hasil keterampilan teknik dasar futsal. Dan peningkatan keterampilan teknik dasar futsal menggunakan media video sebesar 38,30%.

Penghitungan dengan t-test diperoleh t_{hitung} pengaruh keterampilan teknik dasar futsal dengan menggunakan media video dimana t_{hitung} sebesar 5,887 lebih besar t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% = 2,145. t_{hitung} lebih besar t_{tabel}, dapat dinyatakan bahwa keterampilan teknik dasar futsal dengan menggunakan media video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar futsal. Sementara untuk peningkatan keterampilan teknik dasar futsal menggunakan media video sebesar 38,30%.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian dari [16] yang meneliti tentang media pendukung pembelajaran teknik dasar futsal remaja Surabaya. Media ini dibuat untuk mengkomunikasikan teknik dasar futsal kepada remaja yang hobi bermain futsal. Dengan penjelasan yang singkat dan didukung oleh

visualisasi, media ini dapat membantu para remaja untuk memahami dan menguasai teknik dasar futsal dengan lebih mudah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan media video berpengaruh terhadap keterampilan teknik dasar futsal dengan t_{hitung} sebesar 5,887 > t_{tabel5%} sebesar 2,145 dengan prosentase peningkatan keterampilan teknik dasar futsal dengan menggunakan media video sebesar 38,30%. Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal pada mahasiswa putra penghobi futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B.S. Hawindri, Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula, Jurnal: Prosiding Seminar Nasional, Maret 2016.
- [2] Mukin dan T. Jatmiko, Psychological Effects Of Giving Manipulation Massage Before And After The Exercise (On Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa), *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 1, No. 1, hal. 1-5, 2013.
- [3] A.S.D. Marhaendro, Saryono, dan Yudanto, Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. *Jurnal IPTEK Olahraga*, Vol. 11, No. 2, 2009.
- [4] B. Travassos, D. Araújo, L. Vilar, and T. McGarry, Interpersonal Coordination And Ball Dynamics In Futsal (Indoor Football). *Human Movement Science*, Vol. 30, No. 6, pp. 1245-1259, 2011.
- [5] J. Lhaksana, *Taktik dan Strategi Futsal Modern*, Jakarta: Be Champion, 2011.
- [6] S. Budiwanto, *Metodologi Kepelatihan Olahraga*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2012.
- [7] W.D. Dwiyoogo, *Media Pembelajaran Penjas & Olahraga*, Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2008.
- [8] A.S. Sadiman, *Media Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010.
- [9] A. Azhar, *Media Pembelajaran*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- [10] Sukiman, *Pengembangan Media Pembelajaran*, Yogyakarta: Pedagogya, 2012.
- [11] C. Kustandi, *Media Pembelajaran Manual dan Digital*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2013.
- [12] B.W. Prasetya, Sugiyanto, dan M. Doewes, "The Development Model Of The Basic Techniques Of Exercise And Physical Exercise On Futsal Players Level Intermediate". *European Journal of Physical Education and Sport Science*, Vol. 3, Issue 2, pp. 50-58, 2017.
- [13] E. D. Hersh, *Political Hobbyism: A Theory of Mass Behavior*, New Haven: Yale University, 2017.
- [14] V.A. Huegeli, *My Hobbies and Leisure Time*, English: Procede, 2008.
- [15] S. Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- [16] A. Erwindo, Perancangan Buku Media Pendukung Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Remaja Surabaya. *Jurnal DKV Adiwarna*, Vol. 1, No. 2, 2013.