Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa

E-ISSN 2774-9045 ISSN 2774-9053

<https://doi.org/...../.....>

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN GARUDA DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL KU-16

GARUDA EXERCISE MODEL DEVELOPMENT IN IMPROVING THE SEXURE OF KU-16 FUTSAL PLAYERS

Adhimas Garuda Erlangga¹, Muhammad Muhyi², Yandika Fefrian Rosmi³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Info Artikel	Abstrak
<i>Sejarah Artikel:</i> Diterima (April) (2021) Disetujui (Mei) (2021) Dipublikasikan (Mei) (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Model Pelatihan Garuda untuk pemain futsal usia 16 tahun, untuk memantau respon pemain futsal usia 16 tahun terhadap Model Pelatihan Garuda yang dikembangkan dan untuk menghasilkan panduan pelatihan dalam bentuk buku dan DVD. Metode penelitian yang digunakan adalah metode R&D (Research and Development). Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil skor dan saran dari para ahli dan pelatih futsal. Selain itu, juga didapat dari formulir yang diisi oleh pemain futsal berusia 16 tahun dari Academy Mandala FC Surabaya. Hasil penelitian Garuda Training Model terdiri dari high knee run, zig zag run, jumping jack, single leg hop, double leg hop dan in out shuffle. Menurut hasil pakar dan pelatih futsal, model latihan Garuda termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Model Latihan Garuda layak diterapkan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal usia 16 tahun. Selain itu, pemain futsal 16 tahun ini memberikan respon yang positif terhadap Model Latihan Garuda karena variatif sehingga tidak monoton dan tidak membosankan
<i>Keywords:</i> training model, garuda, agility	Abstract <i>The research objective was to produce a Garuda Training Model for 16 years old futsal players, to monitor the response of 16 years old futsal players towards the developed Garuda Training Model and to produce training guides in the form of books and DVDs. The research method used is the R & D (Research and Development) method. The data in this study were obtained from the results of scores and suggestion from the experts and futsal coach. In addition, it was also obtained from the form filled by 16 years old futsal players of Academy Mandala FC Surabaya. The results of Garuda Training Model research consist of a high knee run, zig zag run, jumping jack, single leg hop, double leg hop and in out shuffle. According to the results from futsal experts and coaches, the Garuda training model is in the high category. Based on the research results, it can be concluded that the Garuda Training Model is feasible to be applied to improve the agility of 16 years old futsal players. In addition, the 16 years old futsal player gave a positive response to the Garuda Training Model because it was varied so that it was not monotonous and did not boring.</i>

© 2021 Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura

Alamat korespondensi : Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Kota SBY, Jawa Timur 60234
E-mail : muhyi@unipasby.ac.id
No Handphone : 08565358211

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas atau kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis guna mengembangkan potensi seseorang secara jasmani dan rohani serta meningkatkan jiwa sosial. Kemudian dari pada itu, olahraga juga memiliki peran yang sangat penting untuk menstimulasi tubuh agar memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Dalam hal ini juga dapat diketahui melalui peraturan UU Nomor 3 Tahun 2005, yang mana terdapat penjelasan bahwa Sistem Keolahragaan Nasional memiliki tujuan yang mana untuk memiliki sikap sportivitas, dapat tertanamnya sikap mulia, sikap disiplin diri, memiliki nilai moral dan akhlak yang baik, memelihara serta meningkatkan kesehatan fisik, memiliki prestasi, memiliki kualitas dalam kemanusiaan, memperkuat ketahanan nasional, membina dan mempererat persatuan kesatuan bangsa, serta mengangkat hajat martabat bangsa.

Banyaknya manfaat olahraga yang diperoleh oleh tubuh, menjadikan minat masyarakat dalam berolahraga makin berkembang pesat. Hal ini menjadikan bukti bahwa masyarakat sekarang sudah menyadari betapa pentingnya berolahraga demi menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh. Olahraga yang dilakukannya pun beraneka ragam misalnya *jogging*, bulu tangkis, basket ataupun hal lainnya.

Di kota Surabaya pun juga menunjukkan antusias yang cukup tinggi terhadap olahraga. Salah satu olahraga yang memiliki peminat cukup tinggi yaitu futsal. Peminat olahraga futsal Dapat kita ketahui bahwa yang olahraga futsal telah diminati di segala kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kegemaran mereka terhadap futsal dapat tergambarkan dari kerelaan menghabiskan waktu, dana maupun tenaga. Banyak dari mereka terlihat bahagia dan gembira ketika melakukan olahraga ini. Hal tersebut karena menurut mereka selain menyehatkan, olahraga futsal juga dapat menjadi sarana rekreasi dan penghilang kejenuhan aktivitas sehari-hari.

Meskipun minat masyarakat terhadap olahraga futsal cukup tinggi, namun tak jarang dari mereka belum mengetahui tahapan latihan secara detail. Latihan adalah proses yang direncanakan dan diatur untuk mendapatkan hasil maksimal yang dibuat dengan berkelanjutan dalam pelaksanaannya sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas fisik (Siswowerjo, 2018:30). Selanjutnya, Sidik dkk (2019:21) juga mengungkapkan bahwa latihan merupakan aktivitas pada tubuh yang dilakukan secara bertahap, kemudian sistematis dan juga latihan harus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan yang berlaku. Hal serupa dikemukakan oleh Wiguna (2017:2) bahwa Latihan langkah awal yang mana

diperlukan oleh seorang atlet guna mendapatkan kondisi terbaik. Latihan pula berfungsi dalam mempersiapkan fisik untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam hal ini, proses latihan fisik yang dilakukan secara konsisten akan membantu seorang atlet untuk mendapatkan performa terbaiknya yang mana buah dari hasil latihan yang konsisten, memiliki kepercayaan diri yang baik pada saat bertanding, yang mana efek dari latihan yang konsisten akan tumbuh rasa kepercayaan diri yang baik, setelah latihan dan bertanding atlet akan lebih dapat melakukan pemulihan fisik, kemudian atlet akan mudah meningkatkan konsentrasi dalam bertanding serta dapat dengan baik mengatasi kelelahan secara mental, tidak mudah kelelahan pada saat pertandingan, dikarenakan sudah terbiasa latihan dengan konsisten yang mana membentuk fisik lebih kuat dan siap menghadapi pertandingan, mengurangi cedera pada saat latihan keterampilan gerak dan untuk pemulihan cedera cenderung lebih cepat dibandingkan atlet yang tidak konsisten dengan latihannya (Marten dalam Wiguna (2017).

Terdapat beberapa komponen fisik yang harus diperhatikan atlet, yaitu memiliki daya tahan kekuatan otot, stamina yang baik, memiliki daya ledak otot, memiliki daya tahan kardiovaskuler, serta kelenturan dalam gerak dan kecepatan dalam gerak (harsono,2015). Komponen-komponen tersebut perlu dilatih dan dikembangkan agar dapat meningkatkan sistem kerja organ-organ tubuh yang nantinya dapat menciptakan *peak performance* atlet, khususnya kelincuhan (*agility*) karena olahraga futsal dibutuhkan kelincuhan (*agility*) yang baik. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Mashud dan Karnadi (2015:45) bahwa Salah satu karakteristik yang mendominasi tingkat keberhasilan dalam memainkan cabang olahraga futsal yaitu kelincuhan yang dimiliki oleh atlet.

Kelincuhan yang dimiliki atlet merupakan unsur penting yang harus dimiliki oleh atlet, sebab hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan kelincuhan yang baik untuk mendapatkan prestasi. Kelincuhan yang dimaksudkan yaitu kemampuan secara fisik, yang mana seseorang dapat bergerak cepat mengubah posisi dari arah yang dapat mempersulit lawan pada saat bertanding. (Dawes dan Roozen, 2012:1). Hal serupa juga dikemukakan oleh Sidik dkk (2019:103) bahwa kelincuhan atau *agility* Yaitu merupakan sebuah kemampuan gerak yang dapat mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat waktu dimana disesuaikan dengan kondisi yang sedang dihadapi secara maksimal. Tentu dalam hal ini atlet harus menyadari bahwa kelincuhan

salah satu faktor berpengaruh dalam keberhasilan pertandingan, dengan begitu atlet diharuskan untuk menjaga, merawat, melatih kelincahan dikarenakan kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung terbesar dalam keberhasilan atlet untuk meraih prestasi.

Kelincahan (*agility*) dapat ditingkatkan melalui sebuah latihan secara konsisten dan terprogram. Latihan yang dapat membantu meningkatkan kelincahan antara lain gerakan *forward*, *backward*, *vertical* dan *lateral direction* (Brown dan Ferrigno., 2005:79). Menurut Brown dan Ferrigno (2005:77-120), adapun latihan untuk melatih kelincahan (*agility*) antara lain *Carioca*, *Crossover Skipping*, *40-Yard Sprint*, *30-Yard T-Drill*, *20-Yard Shuttle*, *Squirm*, *60-Yard Shuttle Sprint*, *40-Yard Lateral Shuffle*, *40-Yard Backpedal-Forward*, *55-Yard Sprint Backpedal*, *100-Yard Sprint*, *40-Yard Square-Carioca*, *X-Pattern Multiskill*, *15-Yard Turn Drill*, *Star Drill-Sprint & Bear Crawl & Shuffle*, *Icky Shuffle*, *In-Out Shuffle*, *Side Right-In*, *40-Yard Square Drill-Sprint & Bear Crawl & Backpedal*, *20-Yard Square*, *Crossover Shuffle*, *40-Yard Square Drill-Sprint & Backpedal*, *Star Drill-Sprint & Carioca & Backpedal*, *Figure Eights*, *S-Drill*, *10-Cone Snack Drill*, *E-Movement*, *Single-Leg Hop & Shuffle & Star Drill-Sprint Backpedal*, *Zig-zag*, *Z-Pattern Cuts*, *H-Movement*, *Five-Cone Snake Drill*, *Z-Pattern Run*, *A-Movement*, *V-Drill Zigzag Crossover Shuffle*, *Snack Jump*, *180-Degree Turn*, *Bag Weave*, *Combo Sidestep/Forward-Back*, *Lateral Weave*, *Bag Hops with 180-Degree Turn*, *Side-to-Side Skiers*, *Side-to-Side Skiers with Front Rotation*.

Sedangkan menurut Widiastuti (2015:137-159) bahwa dalam mengetahui kelincahan yang dimiliki telah berada di tingkat berapa, maka menggunakan pengukuran sebagai berikut *Right Boomerang Run Test*, *Zig-zag Run*, *Lari Hilir Mudik (Shuttle Run)*, *Illinois Agility Run*, *Tes Lari Berkelok (Dodging Run)*, *Hexagonal Obstacle Test*, *Agility Cone or Compass Drill*, *505 Agility Test*, *Agility T-Test*, *Quadrant Jump Test*, *Quick Feet Test*, *Side-Step Test*, *Arrowhead Agility Drill*, *Box Drill*, *20 Yard Agility Test*, *20 Yard Shuttle Test*, *AFL Agility Run*, *3-Cone Shuttle Drill Test*, *Fitness Test*, *Lane Agility Drill*, *Shuttle Cross Pick-Up*.

Keberagaman model latihan tersebut memiliki tujuan yang sama yakni untuk melatih serta meningkatkan kelincahan (*agility*). Seorang atlet yang memiliki kelincahan pada saat pertandingan dengan baik, secara hasil akan memberikan *performance* secara maksimal ketika sedang bertanding. *Performance* yang maksimal nantinya dapat menghasilkan sebuah prestasi kemenangan.

Kelincahan (*agility*) atlet tidak terlepas dari sebuah model latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih. Masing-masing pelatih dapat menentukan sendiri model latihan mana yang akan digunakan untuk melatih kelincahan (*agility*) atletnya. Hal ini dikarenakan, seorang pelatih mampu melihat kemampuan serta kondisi fisik atletnya sehingga penerapan model latihan kelincahan (*agility*) yang dilakukan oleh pelatih satu dengan pelatih yang lainnya akan berbeda-beda.

Sejalan dengan itu, masih sering terlihat bahwa penerapan model latihan kelincahan (*agility*) yang ada masih cenderung stagnan atau tidak mengalami perubahan dari tahun-tahun terdahulu. Padahal olahraga futsal telah mengalami perkembangan yang begitu cepat. Untuk itu seorang pelatih perlu memiliki ide atau kreativitas dalam menciptakan model latihan kelincahan (*agility*) yang baru karena model latihan yang cenderung monoton atau tidak mengalami perubahan, akan menyebabkan atlet merasa bosan ketika melakukan latihan.

Budiwanto (2012:23) Keterampilan dalam melaksanakan latihan dapat dikembangkan dengan melakukan pola gerak yang sama, menggunakan teknik yang sama, sesuai dengan kebutuhan atlet dengan metode yang kreatif. Hal ini guna mengatasi tidak efektifnya pembelajaran dari latihan yang bersifat monoton dan mengundang kebosanan para atlet. Dengan ini kreatifitas dari seorang pembimbing dan pelatih lah yang dituntut untuk melakukan pengembangan metode latihan yang akan mendapatkan perubahan periodek.

Tangkudung (2012:60) pun menjelaskan bahwa inovasi terbaru dan sebuah kreatifitas dalam penyajian program latihan harus dimiliki seorang pelatih untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Terdapat tantangan yang dihadapi seorang pembimbing dan pelatih, yaitu harus memiliki ilmu pengetahuan yang luas agar mendapatkan kreatifitas latihan yang baru, serta untuk mendapatkan keberhasilan dalam latihan, pelatih dapat bekerja dengan imajinasi. (Budiwanto, 2012:23). Model latihan kelincahan (*agility*) yang baru dan berbeda akan menjadikan latihan tersebut menjadi lebih bervariasi dan menciptakan suasana *fun* ketika atlet sedang melakukan latihan. Dengan didapatkannya metode yang kreatif serta memiliki beberapa kreasi yang baru, otomatis hal tersebut akan membuat suasana yang baru, yang mana akan meningkatkan rasa semangat atlet untuk melakukan latihan. (Budiwanto, 2012:13).

Daya imigasi dan ilmu pengetahuan mengenai kreatifitas seorang pelatih perlu dikembangkan, mengingat pentingnya hal tersebut untuk kemajuan dan keberhasilan para atlet yang sudah disiapkan untuk bertanding. Perlatuh jangan cepat merasa puas

dengan hasil, pelatih juga dituntut untuk membuat metodenya sendiri dalam melatih atlet, tidak melulu mengikuti metode pelatih lainnya, dikarenakan treatment setiap atlet adalah berbeda. Dengan begitu untuk memungkinkan latihan yang diterima atlet akan maksimal dan memuaskan untuk prestasi.

Dari uraian dapat diketahui bahwa model latihan kelincuhan (*agility*) yang diterapkan kepada atlet dalam melakukan latihan mempunyai peranan yang penting dalam meraih prestasi. Minat yang tinggi untuk melakukan latihan dapat meningkatkan kelincuhan (*agility*) atlet secara maksimal. Dengan pentingnya kelincuhan yang dimiliki atlet maka memerlukan model latihan kelincuhan (*agility*) yang baru sehingga dapat membuat atlet merasa *fun* ketika melakukan latihan. Sehingga Peneliti dengan ini tertarik melakukan suatu penelitian Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincuhan Pemain Futsal KU-16.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini (*Research and Development*). Borg & Gall dalam Srianto (2014:76), menyatakan bahwa Penelitian menggunakan R&D merupakan model penelitian yang melakukan pengembangan industri yang mana dalam penemuan hasil penelitian ini digunakan untuk suatu aturan dan produk yang baru, kemudian selanjutnya pada tahap dimana dilakukannya uji coba lapangan secara sistematis, terstruktur dan terevaluasi, sehingga peneliti mendapatkan hasil yang terspefikasi yang diukur dengan kualitas, keefektifan dan tandar-standar yang serupa.

Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Dalam penjelasan Borg and Gall dalam Mulyatingsih dalam Srianto (2014:77), 10 tahap penelitian R&D yaitu:

- 1) *Research and information collection* (penelitian dan pengumpulan data)
Peneliti melakukan pengamatan/pengumpulan informasi dengan cara mencari referensi melalui studi pustaka maupun melakukan pengamatan secara langsung.
- 2) *Planning* (perencanaan) Pada tahap perencanaan, peneliti menentukan model latihan seperti apa yang akan dibuat dengan mengacu pada referensi studi pustaka yang ada. Setelah itu teretuslah pemikiran untuk menciptakan model latihan garuda untuk meningkatkan kelincuhan.
- 3) *Develop preliminary form of product* (pengembangan *draft* produk awal)

Setelah menentukan model latihan yang akan dibuat, selanjutnya peneliti melakukan

pengembangan didalam *draft* pada produk awal. Pada bagian/tahap ini, peneliti menyusun bentuk awal model latihan dan perangkat yang dipersiapkan atau diperlukan.

Bentuk awal model latihan yakni model latihan garuda yang terdiri dari gerakan *high knee eun*, *zig zag run*, *jumping jack*, *single leg hop*, *doubel leg hop* dan *in out shuffle*.

Perangkat yang dipersiapkan atau diperlukan yakni lembar observasi untuk ahli materi dan pelatih futsal. Lembar observasi tersebut diisi oleh ahli materi dan pelatih futsal yang digunakan untuk melakukan penilaian atas *draft* produk awal model latihan garuda. Setelah dilakukan penilaian, ahli materi dan pelatih futsal memberikan masukan/revisi atas *draft* produk awal tersebut untuk perbaikan kedepannya.

- 4) *Preliminary field testing* (uji coba lapangan awal)

Atas masukan dari ahli materi dan pelatih futsal maka dilakukan revisi. Masukan dari ahli materi dan pelatih futsal tersebut dipergunakan untuk melakukan perbaikan ke depan. Sehingga diperoleh validasi atas desain model awal latihan garuda.

- 5) *Main product revision* (revisi hasil uji coba)

Setelah mendapat validasi maka selanjutnya dilakukan penilaian oleh ahli materi dan pelatih futsal atas uji coba lapangan awal, dengan cara: (1) melihat video yang telah dibuat oleh Peneliti, (2) mengisi dan memberikan nilai pada lembar observasi uji coba lapangan awal.

Selanjutnya, ahli materi dan pelatih futsal memberikan masukan/revisi. Masukan/revisi dari ahli materi dan pelatih futsal tersebut digunakan Peneliti untuk memperbaiki saat uji coba lapangan utama. Hal ini dilakukan hingga produk awal model latihan dinyatakan valid dan layak diujicobakan.

- 6) *Main filed testing* (uji coba lapangan utama)

Setelah mendapat validasi dan layak diuji cobakan, maka langkah selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil atau uji coba lapangan utama dengan memperhatikan masukan dari ahli materi dan pelatih futsal pada saat melakukan uji coba lapangan tahap awal.

Pada uji coba dalam skala kecil dilakukan di Akademi Mandala FC Surabaya dengan jumlah 6 orang pemain futsal KU-16. Dokumentasi dilakukan dalam bentuk video kemudian dilakukan penilaian oleh ahli materi dan pelatih futsal dengan cara mengisi pada lembar observasi yang telah Peneliti sediakan. hal ini merupakan uji coba dalam skala kecil.

- 7) *Operasional product revision* (revisi terhadap produk)

Setelah uji coba skala kecil dilakukan, ahli materi dan pelatih futsal memberikan penilaian

serta masukan-masukan. Penilaian serta masukan tersebut digunakan sebagai bahan dalam melakukan revisi atas produk model latihan uji coba dalam skala yang kecil.

8) *Operational field testing* (melakukan uji coba lapangan operasional)

Dari hasil yang sudah didapatkan dari uji coba skala kecil maka kemudian untuk melaksanakan uji coba dalam skala yang besar. Dalam pengujian skala yang besar dilaksanakan sama seperti saat melakukan uji coba dalam skala yang kecil, namun jumlah subjeklah yang menjadi perbedaan uji yakni menjadi sebanyak 12 orang pemain futsal KU-16.

9) *Final product revision* (revisi produk akhir)

Sesudah dilakukan uji coba skala besar, ahli materi dan pelatih futsal memberikan masukan agar produk model latihan yang dikembangkan dapat lebih sempurna. Pada tahapan ini menghasilkan produk berupa buku panduan latihan dan DVD model latihan garuda pada pemain futsal KU-16.

10) *Dissemination and implementation* (desiminasi dan implementasi).

Setelah dilakukannya uji coba dalam skala yang besar maka akan menghasilkan produk berupa buku panduan latihan dan DVD model latihan garuda, maka selanjutnya menyampaikan pada forum ilmiah dalam bentuk ujian skripsi dan menerbitkan jurnal.

Waktu dan Tempat Penelitian

Uji coba dalam skala yang kecil dilakukan di Akademi Mandala FC Surabaya pada tanggal 16 Januari 2021. Selain itu, juga dilakukan Uji Coba Skala Besar di Akademi Mandala FC Surabaya pada tanggal 21 Januari 2021.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian untuk Uji Coba Skala Kecil dilakukan pada 6 orang pemain futsal Akademi Mandala FC Surabaya dengan kelompok usia 16 tahun dan Uji Coba Skala Besar dilakukan pada 12 orang pemain futsal Akademi Mandala FC Surabaya dengan kelompok usia 16 tahun.

Teknik Pengumpulan Data dan Pengembangan Instrumen

Instrumen dalam teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Kuesioner

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dipakai agar dapat menilai kelayakan suatu model latihan sebelum dikembangkan dan sebelum dilaksanakannya uji coba lapangan skala kecil. Pengisian kuesioner dilakukan oleh para ahli materi dan pelatih futsal dengan menggunakan empat skala nilai (Djemari Mardapi dalam Srianto, 2014:85) yaitu:

1. Sangat Tidak Setuju
2. Tidak Setuju
3. Setuju
4. Sangat Setuju

Para ahli materi dan pelatih futsal dapat melakukan uji coba dalam skala kecil jika telah sesuai model latihan dengan unsur-unsur dalam skala nilai.

2. Observasi

a. Instrumen observasi model latihan garuda

Pada penyusunan kisi-kisi, dirancang sesuai dengan kajian berupa teori yang mana telah berkaitan dengan variabel yang terdapat dalam penelitian pengembangan model latihan garuda dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal KU-16. Kisi-kisi tersebut nantinya diisi oleh ahli materi dan pelatih futsal, setelah itu dilakukan penilaian oleh ahli materi.

b. Angket untuk subjek coba (pemain futsal KU-16)

Pengisian angket ini dilakukan pada saat dilaksanakannya uji coba dalam skala yang kecil dan dalam skala yang besar dengan tujuan untuk melihat respon pemain atas model latihan garuda.

Teknik Analisis Data

Dengan analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Maka penelitian ini akan dibuat.

Analisis deskriptif kuantitatif dalam penelitian digunakan untuk menganalisis data. Yaitu: data hasil observasi pada model latihan garuda, hasil data skala nilai dari penilaian draft model latihan garuda yang dilakukan pada saat sebelum uji coba lapangan, hasil data dari kuesioner oleh pemain futsal KU-16.

Analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data yang didapatkan dari masukan para ahli terhadap model latihan garuda pada saat produk awal (*draft*), uji coba skala kecil hingga uji coba skala besar.

Sebelum produk awal (*draft*) model latihan garuda diujicobakan dalam skala kecil, maka terlebih dahulu harus mendapatkan validasi dari para ahli materi terhadap instrumen yang ditentukan. Adapun pemberian validasi tersebut terdapat 4 jenis penilaian antara lain:

- 1) Nilai 1 = sangat tidak setuju
- 2) Nilai 2 = tidak setuju
- 3) Nilai 3 = setuju
- 4) Nilai 4 = sangat setuju

Setelah dilakukan penilaian ahli materi memiliki pendapat item akan melakukan revisi dan pada tahap klasifikasi tidak akan sesuai, yang mana hal tersebut didapatkan setelah dilakukannya penilaian.

Selanjutnya, menentukan skor penilaian pada data hasil observasi model latihan yang telah dilakukan oleh ahli materi dan pelatih futsal, Dari hasil data kuesioner yang diberikan kepada pemain futsal selanjutnya dilakukan analisis guna mendapatkan hasil persentase. Kategori skor dalam penilaian menurut Saifudin dalam Srianto (2014:90).

Tabel 1. Kategorisasi skor (Saifudin dalam Srianto, 2014: 90)

Formula	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Tinggi

Penghitungan Normatif Kategorisasi

Keterangan:

X = jumlah skor subyek.

μ = mean ideal = $\frac{1}{2} [(X \times 4) + (X \times 1)]$

σ = standar deviasi ideal = $\frac{1}{6} [(X \times 4) - (X \times 1)]$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada pemain futsal ku-16 Akademi Mandala FC Surabaya. Setelah diperoleh validasi dari ahli materi dan pelatih futsal atas draft awal model latihan garuda, maka selanjutnya dilaksanakan uji coba skala kecil.

Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 6 orang pemain futsal ku-16 Akademi Mandala FC Surabaya. Dari pelaksanaan uji coba skala kecil diperoleh hasil: (1) penilaian dari ahli materi dan pelatih futsal, (2) masukan dari ahli materi dan pelatih futsal, serta (3) respon dari pemain futsal ku-16. Masukan dari ahli materi dan pelatih futsal tersebut, digunakan sebagai bahan untuk memperbaiki model latihan garuda pada saat uji coba skala besar.

Uji coba skala besar dilakukan terhadap 12 orang pemain futsal ku-16 Akademi Mandala FC Surabaya. Pelaksanaan uji coba skala besar juga memperoleh hasil sama seperti saat pelaksanaan uji coba skala kecil, namun bedanya pada tahap uji coba skala besar ahli materi dan pelatih futsal tidak memberikan revisi sehingga tahap selanjutnya yakni membuat produk final berupa buku panduan pelaksanaan dan DVD. Berikut contoh gerakan pada model latihan garuda:

1. Model latihan “g”

2. Model latihan “a”

3. Model latihan “r”

4. Model latihan “u”

5. Model latihan “d”

6. Model latihan “a”

Observasi Uji Coba Skala Besar Model Latihan garuda pada latihan “g”

Total nilai pakar 1 sebesar 37, pelatih futsal 1 sebesar 33 dan pelatih futsal 2 sebesar 35 yang masing-masing nilai tersebut terletak pada interval $33 \leq X$ sehingga penilaian yang dilakukan oleh ahli materi dan pelatih futsal terhadap uji coba skala besar model latihan garuda pada latihan “g” masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi (Saifudin dalam Srianto, 2014:115)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 22$	Rendah	0	0,00%
$22 \leq X < 33$	Sedang	0	0,00%
$33 \leq X$	Tinggi	3	100,00%
Jumlah		3	100,00%

Observasi Uji Coba Skala Besar Model Latihan garuda pada latihan “a”

Total nilai pakar 1 sebesar 36, pelatih 1 sebesar 34 dan pelatih 2 sebesar 35 yang masing-masing nilai tersebut terletak pada interval $33 \leq X$ sehingga penilaian terhadap uji coba skala besar yang dilakukan oleh ahli materi dan pelatih futsal terhadap model latihan garuda pada latihan “a” masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi (Saifudin dalam Srianto, 2014:115)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 22$	Rendah	0	0,00%
$22 \leq X < 33$	Sedang	0	0,00%
$33 \leq X$	Tinggi	3	100,00%
Jumlah		3	100,00%

Observasi Uji Coba Skala Besar Model Latihan garuda pada latihan “r”

Total nilai pakar 1 sebesar 36, pelatih 1 sebesar 33 dan pelatih 2 sebesar 35 dimana masing-masing terletak pada interval $33 \leq X$ sehingga penilaian terhadap uji coba skala besar yang dilakukan oleh ahli materi dan pelatih futsal terhadap model latihan garuda pada latihan “r” masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi (Saifudin dalam Srianto, 2014:115)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 22$	Rendah	0	0,00%
$22 \leq X < 33$	Sedang	0	0,00%
$33 \leq X$	Tinggi	3	100,00%
Jumlah		3	100,00%

Observasi Uji Coba Skala Besar Model Latihan garuda pada latihan “u”

Total nilai pakar 1 sebesar 36, pelatih 1 sebesar 33 dan pelatih 2 sebesar 35 masing-masing terletak pada interval $33 \leq X$ sehingga penilaian terhadap uji coba skala besar yang dilakukan oleh ahli materi dan pelatih futsal terhadap model latihan garuda pada latihan “u” masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi (Saifudin dalam Srianto, 2014:115)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 22$	Rendah	0	0,00%
$22 \leq X < 33$	Sedang	0	0,00%
$33 \leq X$	Tinggi	3	100,00%
Jumlah		3	100,00%

Observasi Uji Coba Skala Besar Model Latihan garuda pada latihan “d”

Total nilai pakar 1 sebesar 36, pelatih 1 sebesar 34 dan pelatih 2 sebesar 35 dimana masing-masing terletak pada interval $33 \leq X$ sehingga penilaian terhadap uji coba skala besar yang dilakukan oleh ahli materi dan pelatih futsal masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi (Saifudin dalam Srianto, 2014:115)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 22$	Rendah	0	0,00%
$22 \leq X < 33$	Sedang	0	0,00%
$33 \leq X$	Tinggi	3	100,00%
Jumlah		3	100,00%

Observasi Uji Coba Skala Besar Model Latihan garuda pada latihan “a”

Total nilai pakar 1 sebesar 36, pelatih 1 sebesar 34 dan pelatih 2 sebesar 34 terletak pada interval $33 \leq X$ sehingga penilaian terhadap uji coba skala besar yang dilakukan oleh ahli materi dan pelatih futsal terhadap model latihan garuda pada latihan “a” masuk dalam kategori tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penilaian dari ahli materi dan pelatih futsal serta kuesioner pemain futsal ku-16 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Model latihan garuda terdiri dari gerakan *high knee run*, *zig zag run*, *jumping jack*, *single leg hop*, *double leg hop* dan *in out shuffle*. Berdasarkan

hasil penilaian dari ahli materi dan pelatih futsal, model latihan garuda masuk dalam kategori tinggi dan layak diterapkan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal ku-16.

2. Pemain futsal ku-16 memberikan respon yang positif terhadap model latihan garuda karena menurut mereka, model latihan garuda bervariasi sehingga tidak monoton dan tidak membuat bosan.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi (Saifudin dalam Srianto, 2014:115)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 22$	Rendah	0	0,00%
$22 \leq X < 33$	Sedang	0	0,00%
$33 \leq X$	Tinggi	3	100,00%
Jumlah		3	100,00%

Kuesioner Subjek Coba Model Latihan garuda

Berdasarkan Data Rekapitulasi Kuesioner Subjek Coba Uji Coba Skala Besar Model Latihan garuda menunjukkan bahwa respon dari pemain futsal ku-16 pada uji coba dalam skala besar memberikan respon positif yang didapatkan dari model latihan garuda dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal ku-16.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Lee E dan Vance A Ferrigno (Ed.). 2005. *Training for Speed, Agility and Quickness, Second Edition*. United States of America: United Graphics.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Dawes, Jay dan Mark Roozen (Ed). 2012. *Developing Agility and Quickness*. United States of America: Sheridan Books.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Cetakan Pertama. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mashud dan Muhammad Karnadi. 2015. "Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra Non Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill". Dalam Jurnal *Multilateral*, Vol 14 (1): 44-53.
- Siswowerjoyo, Beryn dkk. 2018. "The Influence of Hop Scotchandsingle Leg Hopsthroughhicky Shuffle And Double Leg Hopsfor Both Agility And Speed". Dalam *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, Vol 5 (1): 30-34.
- Sidik, Dikdik Zafar dkk. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Cetakan Ke-1. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Srianto, Widha. 2014. *Pengembangan Model Latihan Karate Kids pada Anak Usia Sekolah Dasar Kelas Atas (10-12 Tahun)*. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Cetakan ke-1. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan ke-1. Depok: PT Raja Grafindo Persada