



Article History

Submitted : 23-09-2022

Accepted : 15-01-2023

Published : 30-04-2023.

Model Latihan Build Up Pada Siswa Ektrakurikuler Futsal SMA

Rizky Pathurahman¹, Andri Irawan², Sujarwo³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta,

rpathurahmann@gmail.com,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *build up* pada permainan futsal untuk siswa ekstrakurikuler SMA. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development*, yaitu dengan mengembangkan model latihan guna siswa dapat lebih tertarik dan mudah, serta memberikan lebih banyak model dalam latihan guna meningkatkan hasil dari proses latihan. Penelitian ini pada awalnya membuat desain produk sebanyak 15 model latihan kemudian hasil akhir dengan uji justifikasi ahli menjadi 12 model latihan. Berdasarkan uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi para ahli dengan tiga ahli dibidang olahraga futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi atau acuan untuk meningkatkan keterampilan, keberhasilan dan memberikan variasi *build up* dalam melakukan strategi menyerang saat situasi permainan. Hasil penelitian ini untuk kedepannya diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para pelatih dan mahasiswa yang akan mengembangkan model ini dan bagi siswa dalam meningkatkan strategi menyerang dalam permainan futsal.

Kata kunci: Model latihan, Build Up, Futsal dan Ekstrakurikuler

ABSTRACT

The purpose of this research is to be a refence item to improve skills, success and provide variations of build training model for futsal games for high school extracurricular students. This research was conducted using the research and development method, namely by developing an exercise model so that students can be more interested and easy, as well as providing more models in the exercise to improve the results of the training process. This study initially made a product design of 15 exercise models, then the final result with expert justification tests became 12 exercise models. Based on the validation test used is the justification test of experts with three 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 build ups in carrying out attacking strategies during game situations. The results of this study in the future are expected to be a reference material for coaches and students who will develop this model and for students in improving attacking strategies in futsal games.

Keywords: Exercise model, Build Up, Futsal.



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran disekolah yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani harus dimulai sejak tingkat Sekolah Dasar, karena pada masa ini peserta didik sedang dalam proses tumbuh kembang yang optimal. Pendidikan jasmani sebagai suatu media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, sikap sportifitas, pembentukan karakter, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Olahraga adalah salah satu bentuk aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan pada tubuh. Dengan perkembangannya, olahraga semakin banyak peminat dan penikmatnya. Hal tersebut disebabkan karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya berolahraga, dengan jiwa yang sehat tubuh pun mampu melakukan aktifitas sehari-hari ataupun melakukan pekerjaan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya. dibidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran tatap muka di sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan serta kemampuan berolahraga.

futsal adalah singkatan dari bahasa Portugis “Futebol de salao”, bahasa Prancis “Futbol Salon”, atau bahasa Spanyol “Futbol Sala”, yang diterjemahkan secara harafiah berarti “sepak bola dalam ruangan” (Andri, 2009).

Futsal dipopulerkan pertama kali oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Menurut Justinus (2011), permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepak bola. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Karena ukuran lapangan yang lebih kecil, maka dalam permainan futsal ada perbedaan dari halnya sepak bola seperti, jumlah pemain, besaran bola, banyak peraturan permainan, serta beberapa teknik maupun taktik dalam bermain. Didalam lapangan, futsal dimainkan dengan lima lawan lima dengan ukuran bola nomor empat (lebih kecil dari sepak bola). Peraturan permainan olahraga futsal dibuat sedemikian oleh FIFA (Fédération Internationale de Football Association) yakni induk tertinggi sepak bola dan futsal di Dunia, dengan perubahan amandemen tiap tahunnya mengikuti perkembangan dalam permainan futsal itu sendiri agar permainan ini berjalan dengan fair play dan melindungi tiap elemen yang berperan didalam lapangan.

Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998 dan pada tahun 2000 futsal mulai dikenal kepada masyarakat Indonesia. Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi di negara-negara Asia termasuk Indonesia (Andri, 2009).

Perkembangan futsal makin meluas dengan adanya liga atau kompetisi resmi yang diselenggarakan federasi, lembaga pemerintah atau non pemerintah, dan kelompok masyarakat bersifat festival. Sasaran dari penyelenggara kompetisi sangat luas, dari kategori sesuai kelompok umur, mulai dari usia dini sampai dewasa (semi pro), antar pelajar baik SD, SMP, SMA, dan juga perguruan tinggi, maupun perkantoran. Dari banyaknya kompetisi dan peminat yang begitu besar, banyak juga tim futsal yang didirikan dalam bentuk club amatir, academy atau sekolah futsal dengan kelompok umur, dan di sekolah-sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

Saat ini permainan futsal sendiri sudah mengalami begitu banyak perkembangan baik dari segi peraturan, alat-alat canggih maupun taktik permainan dari masa ke masa. Permainan futsal semakin lama semakin modern dengan perubahan dari zaman dahulu sehingga sampai saat ini permainan futsal makin hari makin menarik untuk dimainkan oleh semua kalangan, sehingga untuk klub-klub yang sedang mengikuti kompetisi harus semakin matang menyiapkan tim nya untuk berkompetisi. Seorang pelatih juga harus mulai menyiapkan dari segi keilmuannya, teknologi, taktik dan strategi tim untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk meraih



kemenangan yang diinginkan tim juga harus menyajikan permainan yang atraktif dan menghibur sehingga enak untuk dinikmati seluruh penggemar futsal, keindahan dan kemenangan itu bagaikan dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan, tetapi disisi lain mereka juga tidak bisa menyukai permainan yang membosankan, karena permainan yang indah dan kemenangan itu harga mati yang harus diraih oleh setiap tim. Maka dengan menciptakan permainan yang indah dan atraktif para penikmat permainan futsal selalu ingin menyaksikan pertandingan futsal.

Kerjasama tim sangat penting dan selalu diutamakan dalam semua olahraga permainan. Demikian juga dalam olahraga permainan futsal yang sangat mengandalkan kerjasama tim. Kerjasama tim dalam permainan futsal harus ditunjukkan oleh sebuah tim apabila ingin meraih kemenangan. Kerjasama tim dalam permainan futsal dapat dibangun pada saat latihan, untuk mengefektifkan suatu kerjasama tim, pelatih harus menerapkan strategi permainan yang tepat pada saat latihan dan pertandingan.

Strategi dalam permainan futsal merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kemampuan berfikir, kreatifitas, dan improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik saat memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam hal memperoleh hasil yang maksimal yaitu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Strategi permainan futsal dapat digambarkan melalui posisi dan fungsi pemain masing-masing sesuai dengan kondisi pada saat pertandingan. Hal tersebut sangat penting karena perubahan peran antar pemain pada saat pertandingan memiliki mobilitas dan intensitas yang tinggi. Pelatih dapat berganti strategi permainan pada saat pertandingan, jika strategi yang diterapkan tidak berjalan dengan baik.

Apabila strategi menyerang yang diterapkan tidak berjalan dengan baik, maka pelatih harus cepat mencari solusi atau merubah strategi tersebut.

Build up yang dimaksud adalah membangun serangan dari bawah pertahanan sendiri dan tidak memaksakan permainan untuk terburu-buru menyerang ke 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. Ketika yang terjadi dilapangan masing-masing kemampuan individu serta kerja sama jauh lebih baik maka dengan memaksimalkan build up bisa menjadi jawaban untuk mencetak gol dan kemenangan yang diinginkan. Oleh karena itu keterampilan build up adalah bagian dari salah satu cara untuk menciptakan sebuah gol dalam permainan futsal. Namun masih banyak tim-tim futsal belum dapat memaksimalkan build up untuk menjadi sebuah gol di dalam permainan futsal.

Dalam pengamatan yang telah dilakukan, pelatih lebih menekankan pada latihan strategi menyerang set piece 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. Pertahanan yang baik adalah menyerang, dimana dengan kondisi lapangan futsal yang sempit, maka kemungkinan terjadi gol akan semakin besar, sehingga jika tim memegang kendali selama pertandingan, sebuah tim harus mempunyai perencanaan strategi serangan futsal salah satunya build up yang terkoordinasi saat latihan, sesuai dengan kondisi saat di lapangan/saat bertanding dan tentunya sudah disiapkan jauh sebelum bertanding.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti mengambil model penelitian ADDIE sebagai pedoman dalam mengembangkan model Latihan Build Up pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA. Alasan memilih model penelitian ADDIE dikarenakan mampu menghasilkan suatu produk atau model yang memiliki nilai validasi tinggi, karena melalui serangkaian uji coba di lapangan dan divalidasi



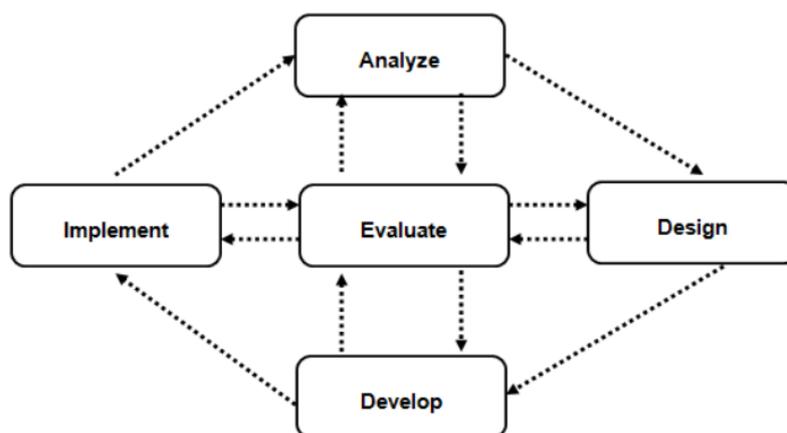
ahli, selain itu dapat mendorong proses inovasi produk atau model yang tiada henti sehingga diharapkan akan selalu ditemukan model atau produk yang selalu aktual dengan tuntutan kekinian.

tentunya dapat menambah potensi siswa dalam mengikuti latihan karena dalam pelaksanaannya nanti didalam sesi latihan akan ada materi Build Up yang membuat siswa tidak merasa bosan dan jenuh

Tujuan akhir dari penelitian ini Secara umum adalah menghasilkan produk baru yang nantinya dapat digunakan ketika melatih. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkan model latihan *build up* pada permainan Futsal dan menghasilkan produk berupa buku model latihan build up pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA.

Yang berisi 12 model Latihan yang nantinya dapat dijadikan referensi oleh pelatih ekstrakurikuler dan academy futsal dalam memberikan materi latihan lem.

1. Tempat Penelitian Penelitian dilaksanakan Lapangan SMA Negeri 1 Parung, Kabupaten Bogor. 2. Waktu Penelitian Penelitian dilakukan pada tanggal 1 februari 2022 sampai tanggal 19 juli 2022.



Gambar 3.1 Model Pengembangan ADDIE

Sumber: (Made and Nyoman, 2014).

Keterangan :

1. *Analyze*

Pada tahap ini, peneliti mengamati bagaimana proses latihan dan juga melihat bagaimana pelatih memberikan materi latihan *build up* futsal.

2. *Design*

Pada tahap ini peneliti membuat desain berupa model latihan. Dalam hal ini peneliti mempersiapkan hal apa saja yang diperlukan untuk mencapai hasil produk yang efektif dan efisien.

3. *Development*

Tahap *development* atau tahap pengembangan, pada tahap ini yaitu pembuatan produk awal. Peneliti akan mengembangkan 15 model latihan *build up* futsal. Peneliti melakukan validasi kepada dosen ahli futsal.

4. *Implementation*

Tahap *implementation* adalah langkah nyata untuk menerapkan model pembelajaran yang dibuat sedemikian rupa, sesuai dengan peran dan fungsinya agar dapat diimplementasikan. Tahap implementasi ini berguna untuk melihat kelurahan atau kekurangan yang terdapat pada produk



peneliti.

5. Evaluate

Pada tahap ini peneliti mengkonsultasikan kembali kepada para ahli dan para dosen pembimbing, untuk memperbaiki model latihan dan media yang digunakan.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui seberapa perlu model latihan *build up* pada permainan futsal dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler. Dari hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa siswa sangat memerlukan adanya model latihan *build up* yang dirancang. Dari hasil analisis kebutuhan dapat disimpulkan bahwa pentingnya menerapkan model latihan *build up* pada siswa ekstrakurikuler SMA.

A. Model Draft Final

Setelah dinyatakan valid oleh para ahli, maka didapatkan model latihan *build up* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA, terdapat 12 model latihan *build up* yang dapat diterapkan, baik dari segi tujuan dan pelaksanaannya. Sebagai berikut :

1) Model RP 1

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang atau pemain nomor 1 melempar bola kepada pemain nomor 3 berbarengan dengan pergerakan pemain nomor 2 yang membuka ruang
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 4 melakukan pergerakan tanpa bola menuju sisi kiri pertahanan lawan
- Pemain nomor 2 backpass ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 5 melakukan pergerakan ke tengah untuk menarik pemain anchor lawan
- Pemain nomor 3 longpass ke pemain nomor 4 yang telah bergerak
- Pemain nomor 4 melakukan Shooting

2) Model RP 2

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang atau pemain nomor 1 melempar bola kepada pemain nomor 3 berbarengan dengan pergerakan pemain nomor 2 yang membuka ruang
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 4 melakukan pergerakan tanpa bola menuju sisi kiri pertahanan lawan
- Pemain nomor 2 backpass ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 5 melakukan pergerakan ke tengah untuk menarik pemain anchor lawan
- Pemain nomor 3 longpass ke pemain nomor 4 yang telah bergerak
- Pemain nomor 5 melakukan pergerakan ke pertahanan lawan
- Pemain nomor 4 passing ke pemain nomor 5
- Pemain nomor 5 melakukan Shooting



3) Model RP 3

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3 dan bergerak
- Pemain nomor 3 backpass ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 5 bergerak ke sisi ala kanan
- Pemain nomor 4 mendatangi bola lalu passing ke pemain nomor 5
- Pemain nomor 3 bergerak ke tengah
- Pemain nomor 5 passing ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 shooting.

4) Model RP 4

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 mendatangi bola lalu backpass ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 4 bergerak ke tengah
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 5 bergerak ke sisi ala kanan pertahanan lawan
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 5
- Pemain nomor 5 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 melakukan shooting.

5) Model RP 5

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 2 lalu bergerak
- Pemain nomor 2 backpass ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 5 bergerak ke sisi ala kiri dan pemain nomor 4 bergerak ke tengah secara berbarengan
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 5
- Pemain nomor 2 bergerak ke sisi ala kanan
- Pemain nomor 5 passing ke pemain nomor 4 lalu backpass
- Pemain nomor 5 longpass ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 2 melakukan shooting

6) Model RP 6

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 backpass ke pemain nomor 2 lalu bergerak ke sisi kanan pertahanan lawan
- Pemain nomor 4 melakukan gerakan tipuan tanpa bola
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 backpass ke pemain nomor 2 lalu bergerak ke tengah pertahanan lawan
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 5 melakukan pergerakan tanpa bola untuk mengelabui anchor lawan
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 shooting



7) Model RP 8

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 5
- Pemain nomor 4 bergerak ke sisi ala kiri dan pemain nomor 3 bergerak mendekati area circle lawan
- Pemain nomor 5 backpass ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 3 bergerak tengah lalu siap menerima bola dari pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 passing ke pemain nomor 3 lalu bergerak mendekati pemain nomor 3 dan siap menerima backpass
- Pemain nomor 3 backpass ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 shooting

8) Model RP 9

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3 lalu bergerak ke sisi ala kanan pertahanan lawan
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 5 lalu bergerak
- Pemain nomor 4 bergerak ke sisi ala kanan
- Pemain nomor 5 backpass ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 2 bergerak ke tengah siap menerima bola
- Pemain nomor 4 passing ke pemain nomor 2 dan melakukan gerakan tipuan tanpa bola
- Pemain nomor 2 backpass ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 shooting

9) Model 10

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 backpass ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 3 bergerak ke tengah dan melakukan pergerakan menipu
- Pemain nomor 5 bergerak ke sisi kiri ala pertahanan lawan lalu bergerak ke tengah untuk menerima bola dari pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 passing ke pemain nomor 5
- Pemain nomor 5 shooting

10) Model 13

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal

Game Situation

Cara Pelaksanaan

- Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3 dan pemain nomor 4 melakukan pergerakan
- Pemain nomor 3 backpass ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4 lalu bergerak ke sisi kanan
- Pemain nomor 4 backpass ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 4 bergerak ke posisi anchor lawan dan pemain nomor 5 bergerak ke sisi ala kiri secara bersamaan
- Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 5
- Pemain nomor 5 melakukan ballcontrol lalu passing ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 shooting



11) Model 14

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal
Game Situation		
Cara Pelaksanaan		
<ul style="list-style-type: none"> - Pemain nomor 3 dan pemain nomor 4 melakukan pergerakan tanpa bola - Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2 yang bergerak - Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4 - Pemain nomor 4 backpass ke pemain nomor 2 - Pemain nomor 4 melakukan gerakan mengecoh lawan - Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3 - Pemain nomor 5 bergerak ke sisi ala kiri - Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 4 - Pemain nomor 4 passing ke pemain nomor 5 - Pemain nomor 5 shooting 		

12) Model 15

Coaching Point	Alat dan Media	Tujuan
1. Melempar 2. Passing - Akurasi - Power 3. Control 4. Pergerakan 5. Sprint 6. Shooting - Akurasi - Power 7. Dribbling 8. Blocking	- Bola - Peluit - Lapangan	Menciptakan Peluang dan Mencetak Goal
Game Situation		
Cara Pelaksanaan		
<ul style="list-style-type: none"> - Penjaga gawang melempar bola ke pemain nomor 2 - Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4 - Pemain nomor 4 backpass ke pemain nomor 2 - Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 3 lalu melakukan blocking terhadap lawan - Pemain nomor 5 bergerak ke sisi ala kanan - Pemain nomor 3 passing ke pemain nomor 5 lalu bergerak ke tengah mendatangi pemain nomor 5 - Pemain nomor 5 backpass ke pemain nomor 3 - Pemain nomor 3 shooting. 		

HASIL dan PEMBAHASAN

B. Kelayakan Model

Pada penelitian ini melibatkan tiga ahli untuk menguji kelayakan model, *expert judgement* dilakukan untuk mendapatkan saran dan masukan agar rancangan model latihan *build up* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA, setelah dilakukan validasi, evaluasi, serta revisi model oleh para ahli, hasil yang didapatkan pada penelitian ini sebanyak 12 model.

1. Data Hasil Validasi Ahli Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti divalidasi oleh ahli Futsal dan Sepakbola Pendidikan Jasmani Nurfitrianto, M.Pd yang memiliki jabatan sebagai dosen di FIO (Fakultas Ilmu Olahraga) Universitas Negeri Jakarta, Fauzan Syafitan yang memiliki jabatan Mantan Asisten Head Coach Tim Futsal Giga Fc Kota Metro di PFL(Pro Futsal League) Indonesia, dan Yolla Hendro yang memiliki jabatan Head Coach Tim Futsal Halus Futsal di PFL(Pro Futsal League) indonesia. Validasi dilaksanakan pada bulan Juli 2022.



2. Data Hasil Validasi Ahli

Tabel 4.2 Kelayakan Model Build Up

NO	Nama Model	Dosen Ahli Futsal		Pelatih Futsal Profesional 1		Pelatih Futsal Profesional 2		Ket
		Layak	Tidak Layak	Layak	Tidak Layak	Layak	Tidak Layak	
1	Model RP 1	✓		✓		✓		Layak
2	Model RP 2	✓		✓		✓		Layak
3	Model RP 3	✓			X	✓		Layak
4	Model RP 4	✓		✓		✓		Layak
5	Model RP 5		X	P		✓		Layak
6	Model RP 6	✓		✓		✓		Layak
7	Model RP 7	✓			X		X	Tdk Layak
8	Model RP 8	✓		✓		✓		Layak
9	Model RP 9	✓		✓		✓		Layak
10	Model RP 10	✓		✓		✓		Layak
11	Model RP 11		X		X	✓		Tdk Layak
12	Model RP 12		X	✓			X	Tdk Layak
13	Model RP 13	✓		✓		✓		Layak
14	Model RP 14	✓		✓		✓		Layak
15	Model RP 15	✓		✓			X	Layak

SIMPULAN

Berdasarkan dari semua data yang diperoleh dari hasil validasi ahli, video validasi, dan uji coba, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model Latihan Build Up pada siswa Ekstrakurikuler Futsal dapat diterapkan saat latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Parung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ala, F., Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Gemael, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jspeed*, 4 (01), 19–26.
- Andri, Irawan. 2009. *Tekhnik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendi, R., Kurniawan, F., Gemael, Q. A., Bagja, F., & Kelana, A. O. Survey Aspek Mental Siswi Di Kabupaten Karawang Dalam Mengikuti Pertandingan Futsal Student’s Mental Aspects In Following Futsal Competition In Karawang.
- Gemael, Q. A., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi Dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(3), 155-161.
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). Effectiveness Instrument Test On Play-Based Method Of Football ‘S Warm-Up Model. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 5(02), 56-66.
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). Effectiveness Instrument Test On Play-Based Method Of Football ‘S Warm-Up Model. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 5(02), 56-66.
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Sainatika*, 5(1), 21-30.
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal*



Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 3(1), 7-12.

Justinus, Lhaksana. 2011. Taktik & Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.

Made, Tegeh I., And Jampel I. Nyoman. 2014. Model Penelitian Pengembangan. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Gemael, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Futsal Anak Usia Dini (Literature Review). Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 4(01), 19-25.

Sari, Z. N., Darmawan, A., Gemael, Q. A., & Cicilia, P. Zn Games Model To Enhancement Of Long Jump Skills For Junior High School.

Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Armen, Q. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Nihayatul Amal Purwasari. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3, 124-130.