

PENGEMBANGAN MEDIA APLIKASI PROGRAM LATIHAN FUTSAL BERBASIS ANDROID

Naufallathuf Yaquttul Iryad

(Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta)

Sumaryanti

(Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan media aplikasi program latihan futsal berbasis android untuk memudahkan pelatih dalam memahami pembuatan program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet di setiap periodisasinya serta dalam keberlangsungan proses latihan. Metode penelitian yang digunakan adalah research and development dengan mengacu langkah penelitian Borg and Gall yang diadaptasi menjadi 7 langkah. Subjek penelitian ini adalah beberapa pelatih akademi maupun tim futsal yang berada di kota Yogyakarta dan kabupaten Bantul. Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap 10 responden, uji coba kelompok besar dengan 20 responden. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan angket dan lembar evaluasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan media aplikasi program latihan futsal berbasis android layak digunakan bagi pelatih yang bermanfaat sebagai media pembuatan program latihan. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi ahli materi sebesar 80 % yang berarti baik/layak, validasi ahli media yang menunjukkan hasil penilaian 77% yang berarti baik/layak. Pada uji coba kelompok kecil, aplikasi ini mendapat hasil penilaian 86% yang masuk dalam kategori baik/layak dan pada uji coba kelompok besar aplikasi ini mendapat hasil penilaian 90% yang masuk dalam kategori baik/layak. Dengan demikian mendapatkan kesimpulan bahwa aplikasi ini baik/layak digunakan. Saran dari aplikasi ini untuk menambahkan beberapa gambar pendukung untuk menambah kemenarikan aplikasi.

Kata Kunci: Futsal, Program Latihan, Aplikasi, Android

PENDAHULUAN

Futsal adalah nama resmi sepak bola dalam ruangan yang terdiri dari 5 sisi (1 penjaga gawang dan 4 pemain depan) yang telah disetujui oleh badan sepak bola internasional Federation Internationale de Football Association (FIFA) (Naser et al., 2017). Futsal dianggap sebagai olahraga dalam ruangan dengan perkembangan tercepat didunia, karena diperkirakan memiliki lebih dari 30 juta pemain didunia (Lopes et al., 2020). Cabang olahraga futsal ini juga sudah dipertandingkan dalam

beberapa tingkatan, mulai dari tingkat pemula, tingkat amatir, bahkan sampai pada tingkat professional (Moore et al., 2014).

Pertandingan futsal harus dimainkan dilapangan yang rata, mulus, tidak kasar atau tidak bergelombang, dalam peraturan kompetisi sebaiknya lapangan terbuat dari kayu atau bahan buatan, bahan dari beton dan aspal tidak diperbolehkan digunakan saat kompetisi (Subarkah & Hariyanto, 2021). Lapangan rumput sintetis diperbolehkan dalam hal luar biasa dan hanya diperbolehkan untuk kompetisi domestik. Lapangan futsal mempunyai panjang

minimal 25 meter dan maksimal 42 meter, dan untuk lebar lapangan minimal 16 meter, dan maksimal 25 meter (Fitrento et al., 2020). Gawang futsal juga didesain lebih kecil daripada sepak bola yaitu memiliki lebar 3 meter dan memiliki tinggi 2 meter. Bola yang digunakan dalam futsal memiliki diameter berukuran 62 sampai 64 centimeter, berat bola berkisar 400 sampai 440 gram. Bola memiliki tekanan 600-900/cm² sesuai dengan permukaan lapangan pada saat pertandingan dilakukan, pantulan bola harus memantul pada kisaran 50 sampai 65 centimeter ketika pantulan pertama dijatuhkan dari ketinggian 2 meter (Methenitis, 2019).

Olahraga futsal bisa masuk dalam kategori olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga dengan tujuan akhir untuk mendapatkan kesehatan fisik, kebugaran, kegembiraan, sukacita, mengembangkan hubungan sosial, dan melestarikan dan meningkatkan sifat kebudayaan daerah dan nasional (Nababan et al., 2018). Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Pemerintah Republik Indonesia, 2022). Olahraga rekreasi juga memiliki manfaat yang sangat baik untuk atlet, diantaranya adalah untuk membuat atlet rileks, menjaga kesehatan mental atlet, serta menjadi sarana untuk mengenal lebih jauh lagi antar personal dalam satu tim (Vella & Swann, 2021).

Dalam dunia olahraga fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet (Bangun, 2019). Tugas pelatih diantaranya adalah membuat dan menjalankan program latihan berjenjang jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang, menjalankan dan mengawasi

keberlangsungan saat latihan, dan harus memberikan suntikan motivasi agar atlet selalu bersemangat menjalankan program yang telah diberikan (Putra, 2018).

Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Purnomo, 2019). Adapun tujuan dari seorang pelatih menyusun program latihan adalah merancang latihan yang akan dilakukan lengkap dengan metode latihan yang digunakan dan tolak ukur keberhasilannya. Selain itu juga, program latihan dapat digunakan agar latihan yang disusun oleh pelatih dapat berjalan dengan teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan agar atlet tidak mengalami overtraining, menghambat perkembangan atlet, atau bahkan atlet tidak bisa menunjukkan performa maksimal (Gustian, 2020).

Hasil observasi kepada tim futsal Wellboys FC (Liga 2 Afk Kota Yogyakarta), pelatih belum memiliki lisensi kepelatihan dan bukan berasal dari latar belakang olahraga. Tim belum memiliki program latihan berjenjang, pelatih kesulitan dalam mencari materi terkait penyusunan program latihan khususnya dalam cabang olahraga futsal. Proses latihan diawali pemanasan statis – drilling teknik – sesi game, taktik diberikan saat sesi game.

Hasil observasi kepada tim futsal Simple Boys Futsal (Liga 3 Afk Kota Yogyakarta), pelatih belum memiliki lisensi kepelatihan dan bukan berasal dari background olahraga. Penyusunan program latihan hanya sebatas sesi latihan saja (belum ada mingguan – tahunan), dan disusun sesuai dengan pengalaman pelatih. Sesi latihan diawali dengan memutar lapangan

5 s.d. 10x – pemanasan statis – drill – game (tidak ada spesifik taktik).

Berdasar latar belakang diatas peneliti mencoba mengembangkan buku elektronik (*e-book*) “Program Perencanaan Futsal” yang berisi tentang tata cara pembuatan program latihan yang baik serta dilengkapi dengan aspek – aspek pendukung keberhasilan dalam latihan. *E-book* ini dapat dimanfaatkan pelatih sebagai bahan referensi dalam hal penyusunan program latihan sesuai dengan kaidah – kaidah yang benar, dengan harapan bisa benar – benar menjadi manfaat bagi para pelatit dilapangan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan Borg and Gall (Budijanto et al., 2020). Metode penelitian Borg and Gall yang semula memiliki sepuluh langkah diadopsi dan diadaptasi menjadi tujuh langkah penelitian. Langkah – Langkah penelitian yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

1. Studi pendahuluan.

Melakukan observasi/pengamatan ke lapangan dengan melakukan wawancara kepada pelatih secara formal maupun non formal (penelitian dan pengumpulan data).

2. Penyusunan Perencanaan.

Setelah mengumpulkan data dari hasil observasi, peneliti melakukan perencanaan serta mendesain pengembangan media aplikasi program latihan berbasis android yang akan dibuat.

3. Pengembangan produk awal

Konsultasi dilakukan dengan dosen pembimbing untuk pembuatan media aplikasi. Setelah mendapatkan informasi tentang pembuatan media aplikasi, peneliti mengumpulkan alat dan proses pembuatan media..

4. Validasi Ahli.

Pengembangan Aplikasi berbasis *android* ini di validasi oleh dosen yang ahli di bidangnya, yaitu validasi ahli materi dan

ahli media. Validator diminta untuk menilai produk awal yang sudah di desain apakah layak untuk di gunakan atau tidak. Kemudian hasil masukan dari validasi tersebut dijadikan acuan untuk revisi produk awal Aplikasi Program Latihan Futsal Berbasis Android

5. Uji coba skala kecil.

Sarana yang telah direvisi berdasarkan saran ahli media dan ahli materi kemudian di uji cobakan pada kelompok kecil menggunakan uji coba kepada para pelaku olahraga khusus nya pelatih juga dibagikan angket untuk mendapatkan data yang digunakan sebagai bahan revisi tahap selanjutnya.

6. Ui coba skala besar.

Media aplikasi yang telah di revisi berdasarkan uji coba kemudian diujicobakan pada kelompok operasional. Sama seperti ujicoba kelompok awal dan utama, pelatih di bagikan angket untuk mendapatkan data yang digunakan sebagai bahan revisi media selanjutnya.

7. Revisi produk Akhir.

Data hasil uji coba lapangan utama dijadikan bahan acuan dalam revisi produk dan merupakan hasil akhir dalam pengembangan media aplikasi program latihan berbasis android.

Populasi dari penelitian ini adalah pelatih dan asisten pelatih tim futsal yang berada di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman. Sampel dari skala kecil penelitian ini berjumlah 10 orang dan sampel dari skala besar penelitian ini berjumlah 20 orang terdiri dari pelatih dan asisten pelatih yang melakukan latihan di Gor Pandawa Sakti Sleman, 4R Futsal Kota Yogyakarta, dan Jogokaryan Futsal Kota Yogyakarta.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

teknik *Purposive Sampling*. Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya yang sudah di tetapkan atau di ketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat dari populasi tersebut (Campbell et al., 2020).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil penilaian produk sedangkan data kuantitatif diperoleh dari kuisioner yang diisi oleh ahli materi dan ahli media. Instrumen yang berupa validasi produk tersebut diperoleh menggunakan angket dan lembar evaluasi yang telah dibuat berdasarkan kebutuhan penilai. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Observasi

Observasi dilakukan pada awal sebelum produksi dan dilakukan ketika penggunaan media. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengetahui penggunaan media dapat dimanfaatkan dengan baik

2. Angket

Angket terdiri dari hasil uji kelayakan ahli materi dan ahli media berupa kuisioner. Instrumen penelitian ini adalah lembar penilaian mengenai kelayakan media aplikasi. Instrumen tersebut disusun untuk mengetahui kualitas media aplikasi yang telah dikembangkan. Penilaian dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan atlet/peserta

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa hasil angka, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang dikemukakan oleh ahli media kemudian dihimpun untuk perbaikan aplikasi program latihan ini. Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang berupa pernyataan tidak layak, kurang layak, cukup layak, layak, yang

diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 4, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta. Penelitian difokuskan kepada tim – tim yang melakukan latihan di Gor Pandawa Sakti Sleman, 4R Futsal Kota Yogyakarta, dan Jogokaryan Futsal Kota Yogyakarta.

Hasil penilaian terbagi menjadi penilaian validator ahli materi, penilaian validator ahli media, hasil uji coba kelompok kecil, dan hasil uji coba skala besar.

Tabel. 1 Hasil penilaian aplikasi ahli media

N o	Aspek yang Dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase %	Kategori
1	Kelayakan Isi	33	40	82	Layak
2	Kebenaran Konsep	19	24	79	Layak
Skor Total		52	64	80	Layak

Data hasil revisi dari ahli materi dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki produk yang di kembangkan. Persentase yang di dapat dari ahli materi dari aspek kelayakan isi materi adalah 82%, dan dari aspek kebenaran isi materi adalah 79%. Persentase skor total adalah 80% dengan kategori baik/layak.

Tabel. 2 Hasil penilaian aplikasi ahli media

N o	Aspek yang Dinilai	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase %	Kategori
1	Tampilan	23	28	82	Layak
2	Kebahasaan	18	24	75	Cukup Layak
3	Pemrograman	12	16	75	Cukup

					Layak
4	Pengguna an	15	20	75	Cuku p Layak
Skor Total		68	88	77	Layak

Data hasil revisi dari ahli media dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki produk yang di kembangkan. Persentase yang di dapat dari ahli media dari aspek tampilan adalah 82%, dari aspek kebahasaan 75%, aspek pemrograman 75%, dan aspek penggunaan 75%. Persentase skor total adalah 77% dengan ketagori baik/layak.

Tabel. 3 Hasil penilaian skala kecil

N o	Aspek yang Dinilai	Skor yang diper oleh	Skor Maksi mal	Persen tase %	Ketago ri
1	Kelay akan Isi	242	280	86	Baik/L ayak
2	Tata Bahasa	68	80	85	Baik/L ayak
3	Tampi lan	375	440	85	Baik/L ayak
4	Kelay akan Aplika si	107	120	89	Baik/L ayak
Skor Total		792	920	86	Baik/L ayak

Hasil angket para pelatih mengenai media aplikasi program latihan futsal berbasis android. Presentase yang didapat dari penilaian kelompok kecil dari aspek kelayakan isi 86%, aspek tata bahasa 85%, aspek tampilan 85%, aspek kelayakan aplikasi 89%, dengan jumlah total adalah 86% dengan kategori baik/layak.

N o	Aspek yang Dinilai	Skor yang diper oleh	Skor Maksi mal	Persen tase %	Ketago ri
1	Kelay akan Isi	501	560	89	Baik/L ayak
2	Tata Bahasa	144	160	90	Baik/L ayak

	a				
3	Tampi lan	786	880	89	Baik/L ayak
4	Kelay akan Aplika si	223	240	92	Baik/L ayak
Skor Total		1654	1840	90	Baik/L ayak

Hasil angket para pelatih mengenai media aplikasi program latihan futsal berbasis android. Presentase yang didapat dari penilaian kelompok besar dari aspek kelayakan isi 89%, aspek tata bahasa 90%, aspek tampilan 89%, aspek kelayakan aplikasi 92%, dengan jumlah total adalah 90% dengan kategori baik/layak.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan media aplikasi program latihan futsal berbasis android, dapat diambil kesimpulan bahwa media aplikasi program latihan futsal berbasis android yang dikembangkan masuk dalam kategori layak. Hal ini dibuktikan dari hasil penilaian yang dilakukan oleh ahli materi, ahli media, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar. Hasil yang diperoleh dari penilaian ahli materi mendapat presentase nilai sebesar 81% (kategori layak). Sedangkan hasil yang diperoleh dari ahli media mendapat presentase nilai sebesar 77% (kategori layak). Pada uji coba skala kecil mendapat presentase nilai sebesar 86% (kategori layak), dan pada uji coba skala besar mendapat presentase nilai sebesar 90% (kategori layak).

Saran

Aplikasi program latihan futsal berbasis android ini perlu adanya perkembangan lebih lanjut, agar kedepannya bisa menjadi lebih baik lagi. Berikut saran peneliti untuk pengembangan produk dan penelitian lebih lanjut:

1. Perlu waktu yang lebih lama lagi untuk proses pengembangan terkait peningkatan kualitas produk.
2. Aplikasi program latihan futsal berbasis android perlu adanya inovasi dengan menambahkan beberapa gambar untuk menambah kemenarikan produk
3. Aplikasi program Latihan futsal ini perlu adanya pengembangan lebih lanjut untuk dikembangkan ke smartphone yang berbasis Iphone OS (IOS).

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Fitrianto, N., Hasibuan, M. H., & Irawan, A. (2020). Sosialisasi Peraturan Permainan Futsal Terbaru Tahun 2019 Di Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, SNPPM2020SH-100.
- Gustian, U. dkk. (2020). Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *Tridarma*, 3(1), 122–128. <http://iocscience.org/ejournal/index.php/abdimas/article/view/703>
- Lopes, M., Oliveira, J., & Ribeiro, F. (2020). Injury prevention in futsal players: is the FIFA 11+ a simple answer to a complex problem? *Physical Therapy Reviews*, 25(2), 96–105. <https://doi.org/10.1080/10833196.2020.1731177>
- Methenitis, M. (2019). Laws of the Game. *Video Game Policy*, 11–26. <https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 04, 38–55. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Pemerintah*.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Putra, G. I. (2018). Analisis peran pelatih terhadap prestasi bulutangkis di Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 1–13.
- Subarkah, A. J., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Untuk Meningkatkan Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Melalui Pembelajaran Daring Untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal.

Sport Science and Health, 3(11), 909–920.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p909-920>

Vella, S. A., & Swann, C. (2021). Time for mental healthcare guidelines for recreational sports: A call to action. *British Journal of Sports Medicine*, 55(4), 184–185.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101591>