

Pengembangan model latihan defend futsal daipatimu (dfd)

Moh Rifki Daipatimu¹, Ruslan²

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Pendahuluan: Kemampuan bertahan merupakan salah satu aspek fundamental dalam permainan futsal yang berperan penting dalam mencegah terciptanya peluang dan gol oleh lawan. Namun, ketersediaan model latihan bertahan yang sistematis, variatif, dan mudah diterapkan oleh pelatih masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan bertahan dalam permainan futsal yang diberi nama **Defend Futsal Daipatimu (DFD)** sebagai alternatif model latihan yang efektif bagi pemain futsal.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahap *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Subjek penelitian terdiri atas 20 pemain futsal AI Naya FC Kota Gorontalo. Produk yang dikembangkan berupa video panduan model latihan bertahan yang memuat 25 variasi latihan berdasarkan lima prinsip utama, yaitu Datangi, Intersep, Padatkan, Tutup, dan Mundur. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket validasi ahli materi, validasi ahli media, dan angket respons pemain. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan skala Likert untuk menentukan tingkat kelayakan produk. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan DFD memperoleh persentase validasi ahli materi sebesar **100%** dengan kategori **sangat layak**, validasi ahli media sebesar **91%** dengan kategori **sangat layak**, serta respons pemain sebesar **87,6%** dengan kategori **sangat baik**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan dinilai menarik, mudah dipahami, praktis diterapkan dalam proses latihan, serta mampu meningkatkan pemahaman dan kemampuan bertahan pemain futsal.

Pembahasan dan Kesimpulan: Model latihan **Defend Futsal Daipatimu (DFD)** terbukti valid, praktis, dan sangat layak digunakan sebagai alternatif model latihan bertahan dalam permainan futsal. Penerapan lima prinsip utama dalam model DFD memberikan variasi latihan yang sistematis dan terstruktur sehingga dapat membantu pelatih dalam meningkatkan kualitas pertahanan pemain. Oleh karena itu, model DFD direkomendasikan sebagai pedoman latihan bertahan bagi klub maupun sekolah futsal yang memiliki karakteristik serupa.

Kata Kunci: pengembangan model latihan; bertahan; futsal; DFD; ADDIE.

Cara Mengutip: Daipatimu, MR. et.al. (2026). Pengembangan model latihan defend futsal daipatimu (dfd). *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 195-201.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

Correspondence author: : Daipatiu, M.R. Gorontalo State University, Indonesia.

Email: rifydaipatimu@gmail.com



Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). © 2026 The Author

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan berkembang pesat di Indonesia. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang di lapangan berukuran lebih kecil dibandingkan sepak bola konvensional (Setiawan et al., 2021). Karakteristik permainan futsal yang memiliki intensitas tinggi, tempo cepat, dan area bermain yang sempit menuntut pemain untuk menguasai teknik, taktik, serta kondisi fisik yang prima guna menunjang performa selama pertandingan berlangsung.

Dalam permainan futsal, pemain dituntut melakukan berbagai gerakan seperti *sprint* pendek, perubahan arah secara cepat, akselerasi, deselerasi, serta aktivitas teknik dan taktik secara berulang dalam durasi permainan yang relatif singkat. Kondisi ini menjadikan kebugaran fisik sebagai aspek yang sangat penting bagi setiap pemain. Menurut Bompa, kebugaran fisik merupakan fondasi utama dalam pencapaian performa olahraga karena mendukung kemampuan atlet menjalankan aktivitas latihan maupun pertandingan secara optimal (Reza Mahyudin et al., 2026). Selain itu, penguasaan teknik dasar seperti *passing* dan *dribbling* juga menjadi kunci dalam mengalirkan bola dan membangun serangan (Habibie et al., 2025).

Selain aspek menyerang, aspek pertahanan (*defense*) merupakan komponen yang tidak kalah krusial dalam permainan futsal. Strategi dan pola pertahanan yang baik diperlukan untuk mengantisipasi serangan lawan yang cepat dan agresif. Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak tim futsal, terutama di level pemula dan menengah, masih memiliki kelemahan dalam aspek pertahanan. Banyak gol yang tercipta bukan karena keunggulan strategi lawan, melainkan karena kesalahan pemain dalam bertahan. Hal ini mencerminkan pentingnya perhatian khusus terhadap pengembangan kemampuan bertahan secara sistematis.

Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan latihan futsal di Klub Al Naya FC Kota Gorontalo, ditemukan beberapa permasalahan utama yang menjadi penyebab lemahnya pertahanan tim. Permasalahan yang paling mencolok adalah kurangnya pemahaman pemain terhadap prinsip dasar bertahan, seperti menjaga jarak dengan lawan, menutup ruang gerak, dan melakukan intersepsi. Selain itu, koordinasi antarpemain belakang sering tidak terjalin dengan baik sehingga ketika lawan melakukan pergerakan cepat dan kombinasi umpan, para pemain bertahan sering terlambat bereaksi atau bingung dalam mengambil keputusan, sehingga celah terbuka dan lawan mudah mencetak gol. Pelatih juga menyatakan bahwa

belum tersedianya model latihan bertahan yang sistematis menjadi kendala utama dalam meningkatkan kemampuan *defense* pemain.

Bertolak dari permasalahan tersebut, peneliti mengembangkan model latihan yang diberi nama *Defend Futsal Daipatimu* (DFD). Model ini merupakan singkatan dari Datangi, Intersep, Padatkan, Tutup, dan Mundur. Kelima kata kunci tersebut mewakili prinsip-prinsip dasar bertahan yang dirancang agar mudah diingat dan diaplikasikan oleh para pemain futsal, khususnya pemula dan remaja. Model DFD dikembangkan berdasarkan hasil observasi lapangan, analisis kebutuhan, serta pendekatan teoritis dari ilmu kepelatihan dan olahraga, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas pertahanan tim futsal secara lebih efektif dan terstruktur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi lima tahap, yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* (Waruwu, 2024). Model ADDIE dipilih karena sesuai untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi produk yang bertujuan menghasilkan model latihan *defend* dalam permainan futsal yang efektif dan layak digunakan.

Subjek penelitian adalah pemain futsal Klub Al Naya FC Kota Gorontalo yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi lapangan untuk memperoleh gambaran kondisi kemampuan bertahan pemain dan proses latihan yang berlangsung, serta angket/kuesioner yang diberikan kepada ahli materi, ahli media, dan pemain. Angket ahli digunakan untuk menilai kelayakan produk dari aspek konten dan penyajian media, sedangkan angket pemain digunakan untuk memperoleh data respons terhadap model latihan yang dikembangkan.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan skala Likert. Hasil persentase yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam kriteria kelayakan produk seperti yang ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Kelayakan Produk

Persentase (%)	Kategori
0–20	Sangat Tidak Layak
21–40	Tidak Layak
41–60	Cukup Layak
61–80	Layak
81–100	Sangat Layak

Sumber: Siregar & Sapri (2025)

HASIL

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap kegiatan latihan futsal di Klub Al Naya FC, diperoleh gambaran bahwa kemampuan bertahan (*defense*) pemain masih belum optimal. Hal ini terlihat dari beberapa kesalahan yang sering terjadi pada saat tim berada dalam situasi bertahan, antara lain: (1) pemain belum mampu menerapkan prinsip dasar pertahanan dengan baik, seperti menjaga jarak dengan lawan, menutup ruang gerak, serta melakukan intersepsi terhadap umpan lawan; (2) pemain sering terlambat memberikan tekanan kepada lawan yang menguasai bola sehingga memberikan ruang bagi lawan untuk mengembangkan serangan; dan (3) koordinasi tim dalam situasi bertahan masih lemah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mengembangkan model latihan *Defend Futsal Daipatimu* (DFD) yang terdiri atas 25 variasi latihan bertahan. Setiap latihan disusun secara bertahap dari bentuk latihan sederhana hingga situasi permainan yang lebih kompleks, dengan tujuan meningkatkan kemampuan *defense* pemain pada aspek *positioning*, *pressing*, *marking*, *cover*, komunikasi, dan transisi bertahan. Produk akhir yang dihasilkan berupa video panduan latihan yang memuat demonstrasi gerak, penjelasan posisi bertahan, serta mekanisme pelaksanaan setiap variasi latihan.

Hasil validasi dan respons pemain terhadap model latihan DFD disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Validasi dan Respons Pemain

Komponen Penilaian	Persentase (%)	Kategori
Validasi Ahli Materi	100	Sangat Layak
Validasi Ahli Media	91	Sangat Layak
Respons Pemain	87,6	Sangat Baik

Sumber: Data Primer (2026)

PEMBAHASAN

Hasil validasi ahli materi memperoleh persentase sebesar 100% dengan kategori sangat layak. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan DFD yang dikembangkan telah sesuai dengan tujuan latihan pertahanan dalam permainan futsal. Model yang disusun berdasarkan lima prinsip dasar—Datangi, Intersep, Padatkan, Tutup, dan Mundur—dinilai memiliki langkah-langkah pelaksanaan yang sistematis serta sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan pemain. Temuan ini sejalan dengan prinsip pengembangan model latihan yang menekankan bahwa materi latihan harus relevan dengan kebutuhan lapangan, terstruktur secara progresif, dan mudah diaplikasikan oleh pemain dari berbagai tingkat kemampuan (Habibie et al., 2025).

Hasil validasi ahli media memperoleh persentase sebesar 91% dengan kategori sangat layak. Penilaian ini menunjukkan bahwa video panduan latihan yang dikembangkan telah memenuhi aspek kelayakan media, baik dari segi tampilan visual, kejelasan penyajian gerakan latihan, maupun kemudahan penggunaan. Penggunaan media video dalam proses latihan memberikan kemudahan bagi pelatih dan pemain dalam memahami pelaksanaan setiap model latihan, karena pemain dapat melihat secara langsung pergerakan pemain, posisi bertahan, serta mekanisme latihan yang dilakukan. Selain itu, video panduan dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran mandiri di luar jadwal latihan sehingga proses belajar pemain tidak terbatas pada waktu sesi latihan.

Hasil respons pemain terhadap penerapan model latihan DFD memperoleh persentase sebesar 87,6% dengan kategori sangat baik. Respons positif ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan dinilai menarik, mudah dipahami, dan mampu membantu meningkatkan kemampuan bertahan dalam permainan futsal. Variasi bentuk latihan yang diberikan juga membuat pemain lebih aktif dan antusias selama mengikuti proses latihan. Hal ini selaras dengan penelitian Himawan & Gustiawati (2025) yang menyatakan bahwa variasi dan kreativitas dalam program latihan berpengaruh signifikan terhadap motivasi dan partisipasi aktif pemain.

Secara keseluruhan, model latihan *Defend Futsal Daipatimu* (DFD) telah memenuhi aspek kelayakan dari segi materi, media, dan kepraktisan penggunaan. Penyusunan model latihan secara bertahap dari bentuk latihan sederhana hingga situasi permainan yang lebih kompleks bertujuan agar pemain dapat memahami prinsip dasar pertahanan terlebih dahulu sebelum menerapkannya dalam situasi permainan sesungguhnya. Dengan demikian, pemain diharapkan mampu meningkatkan kemampuan bertahan baik secara individu maupun kerja sama tim dalam permainan futsal.

KESIMPULAN

Penelitian pengembangan ini berhasil menghasilkan produk berupa model latihan bertahan futsal yang diberi nama *Defend Futsal Daipatimu* (DFD) dalam bentuk video panduan latihan. Model ini disusun berdasarkan lima prinsip utama pertahanan, yaitu Datangi, Intersep, Padatkan, Tutup, dan Mundur, dengan 25 variasi latihan yang disusun secara progresif dari tingkat sederhana hingga kompleks.

Berdasarkan hasil validasi dan uji coba produk, model latihan DFD memperoleh persentase validasi ahli materi sebesar 100% (sangat layak), validasi ahli media sebesar 91% (sangat layak), dan respons pemain sebesar 87,6% (sangat baik). Hasil ini menunjukkan bahwa model latihan DFD layak digunakan sebagai alternatif model latihan pertahanan yang variatif, terstruktur, dan mudah dipahami oleh pelatih maupun pemain futsal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji efektivitas model latihan DFD melalui eksperimen dengan kelompok kontrol guna mengukur peningkatan kemampuan bertahan secara lebih terukur dan komprehensif. Selain itu, pengembangan model dapat diperluas ke aspek teknik dan taktik menyerang guna menghasilkan program latihan yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Habibie, M., Kasanrawali, A., & Fawaid, M. (2025). Coaching klinik latihan bertahan futsal *mix defence* pada club futsal Fernando BSM U-19 Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)*, 1(2), 408–414. <https://doi.org/10.62567/jpi.v1i2.1227>
- Himawan, F., & Gustiawati, R. (2025). Minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 6(4), 14–17. <https://doi.org/10.35706/jlo.v6i4.13091>
- Mahyudin, R., et al. (2026). Kebugaran fisik dan performa futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 853–860.
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3), 459–465.
- Reilly, T., Williams, A. M., & Franks, A. (2000). *Science and soccer* (2nd ed.). Routledge.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurroman, M. F. (2021). Peningkatan keterampilan dasar futsal melalui metode latihan passing aktif dan pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 45–53.

- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Waruwu, M. (2024). Metode penelitian dan pengembangan (R&D): Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Widu, S. H., Yuliadarwati, N. M., & Fransiska, T. D. (2026). Edukasi fisioterapi tentang penanganan pertama PRICE pada cedera olahraga di komunitas futsal Champion Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan*, 2(11), 516–522.
- Young, W. B., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282–288.
- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: A scientific approach*. HO+Storm.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674.
- FIFA. (2023). *FIFA training centre: Football performance and coaching*. FIFA.
- Jeffreys, I. (2011). *Developing agility and quickness*. Human Kinetics.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). *Strength and conditioning for young athletes: Science and application*. Routledge.
- Plisk, S. S. (2008). *Speed, agility, and speed-endurance development*. Ultimate Athlete Concepts.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D)*. Alfabeta.