



MODEL LATIHAN *FLOORBALL* YONGS UNTUK PEMULA

Yongky Dwi Adi Priyanto¹, Widiastuti², M. Asmawi³
^{1,2,3} Universitas Negeri Jakarta

E-Mail: pakyongky@gmail.com¹, widiastuti@unj.ac.id², asmawi.moch1@gmail.com³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa model latihan *floorball* dan memperoleh data empiris tentang efektivitas model latihan *floorball* dalam meningkatkan teknik dasar *floorball* untuk atlet pemula. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Research & Development* (R & D) dari Borg and Gall. Hasil uji kelayakan model latihan *floorball* berdasarkan validasi 5 ahli dari 30 model yang peneliti susun menjadi 27 variasi. Hasil uji coba kelompok kecil, berdasarkan aspek kemudahan dan aspek kemenarikan model latihan *floorball* diperoleh nilai 81,683% (sangat baik) dan 76,31% (baik). Hasil uji coba kelompok besar, berdasarkan aspek kemudahan dan aspek kemenarikan model latihan *floorball* diperoleh nilai 77,28% (baik) dan 74,48% (baik). Keefektifan model yang dikembangkan dinyatakan efektif untuk digunakan. Hasil perbandingan antara nilai *pretest* dan *posttest*, secara keseluruhan terdapat perbedaan antara hasil latihan *floorball* (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) untuk atlet pemula setelah diberikan 27 model latihan *floorball*.

Kata kunci: Model latihan, *floorball*, atlet pemula.

Abstract

The purpose of this research was to generate a product which served as a model for floorball training practice and to obtain empirical data on the effectiveness of floorball training model in improving floorball basic technique for beginner athletes. This research method of this research was Research & Development (R & D) method by Borg and Gall. The validity test result of the floorball training model was validated by 5 experts from 30 models that the researcher arranged into 27 variations. Small-scale group testing result based on ease and interest aspects of floorball training model obtained 81,683% score (very good) and 76,31% score (very good). Large-scale group testing result based on ease and interest aspects of floorball training model obtained 77,28% score (good) and 74,48 (good). The effectiveness of developed model was said to be effective to be implemented. The comparison result between pretest and posttest showed result that overall there was difference on floorball training result (passing, dribbling and shooting) for beginner athletes after they were give 27 floorball training model.

Keywords: Training Practice Model, Floorball, Beginner Athlete



PENDAHULUAN

Olahraga *floorball* merupakan olahraga baru yang mulai masuk resmi di Indonesia pada tahun 2009 dan diresmikan oleh KONI Pusat pada tahun 2016. Salah satu cara dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga yang baru berkembang di Indonesia adalah melalui kegiatan pemasaran olahraga. Kegiatan pemasaran dilakukan dengan cara masuk ke sejumlah sekolah di Indonesia melalui pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan cabang olahraga ini sekaligus mulai menjaring pemain potensial melalui kejuaraan nasional dan internasional. Pembinaan olahraga *floorball* di Indonesia tentunya diharapkan banyak memberikan kontribusi dalam penciptaan temuan-temuan baru yang berupa model latihan yang semakin baik meliputi aspek fisik, teknik dan taktik/strategi serta mental.

Model latihan harus memudahkan atlet dalam latihan teknik yang efektif, serta variasi yang banyak sesuai situasi pertandingan yang ada agar atlet tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih dan memahami betul situasi yang terjadi sebenarnya di lapangan. Model-model latihan merupakan salah satu media latihan yang dapat menunjang atlet untuk menguasai materi latihan, dengan media ini seorang pelatih dapat memberikan latihan secara baku dan terperinci sesuai dengan tujuan latihan, sehingga atlet dapat mudah menguasai materi latihan, selain itu model latihan memudahkan bagi pelatih untuk dapat memberikan materi kepada atlet, secara tidak langsung tujuan akan tercapai (Irawan, 2014). Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara berkelanjutan dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya (Lubis, 2013). Model latihan merupakan suatu program yang dibuat oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang akan dilaksanakan guna untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan baik dari segi fisik, teknik, dan taktik (Langga, 2016).

Menurut Giriwijoyo (2012) latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas atau penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilan (kemampuan teknik). Menurut Bompa (2009) latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tinggi. Lebih lanjut Sukadiyanto dan Muluk (2011) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan antara lain seperti: (1). Durasi jarak (2). Frekuensi (3). Jumlah ulangan (4). Pembebanan (5). Irama melakukan (6). Intensitas (7). Volume pemberian waktu istirahat dan (8). Densitas. Pengakumulasian dari berbagai komponen-komponen kegiatan latihan, merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menyusun program latihan.

Penyusunan program latihan disusun berdasarkan pedoman pada teori-teori dan prinsip-prinsip latihan tertentu. Karena tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan dapat menjurus pada latihan yang tidak sistematis-metodis, sehingga peningkatan prestasi olahraga yang diharapkan dari berlatih sukar diperoleh. Menurut Lubis (2013) prinsip-prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah. Prinsip latihan tersebut dilaksanakan secara berkesinambungan dan saling melengkapi satu sama lain. Lebih lanjut (Lubis, 2013) menjelaskan Prinsip-prinsip yang harus dikembangkan dalam latihan meliputi: (1). Multilateral, (2). Spesialisasi, (3). Individual (4). Beban berlebih, (5). Memperhitungkan gender, (6). Variasi latihan, (7) dan Pengembangan model latihan. Penyusunan program latihan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan menjadi pedoman seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Bompa (2009) tujuan umum dari latihan adalah: (1) Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral, (2) Untuk meningkatkan dan mengamankan

perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni, (3) Untuk menghaluskan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga, (4) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan, (5) Untuk mengelola kualitas kemauan, (6) Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal, (7) Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet, (8) Untuk pencegahan cedera dan (9) Untuk meningkatkan pengetahuan teori.

Floorball adalah olahraga tim *indoor* (lapangan basket, futsal, voli, aula) atau *outdoor* dimainkan dengan menggunakan tongkat komposit dengan ujung plastik yang melengkung, di mana tujuan permainan adalah untuk mencetak gol ke dalam gawang lawan (Lindstrom, 2015). *Floorball* adalah jenis hoki dalam ruangan yang telah mengalami pertumbuhan kuat di Selandia Baru selama beberapa tahun terakhir. Ini dimainkan dengan plastik ringan atau tongkat serat karbon dan bola plastik berongga ringan. Ini cepat, menyenangkan, mudah dipelajari dan aman untuk dimainkan. Itu tidak membutuhkan banyak peralatan bermain khusus selain dari tongkat untuk pemain lapangan dan beberapa peralatan pelindung untuk gawang. (*Floorball* New Zealand, 2014)

Pemain *floorball* harus memiliki keterampilan motorik, kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kontrol bola, keterampilan *passing*, kapasitas mental, dan peran yang berbeda dalam permainan. (Oksanon, 2017). Berikut adalah beberapa informasi tentang keterampilan dasar dan teknik *floorball*. Pelatih harus memperhatikan hal-hal ini ketika melatih *floorball*. Sedikit demi sedikit keterampilan ini menjadi bagian integral dari keterampilan dasar jika dilatih dengan baik dan memadai yaitu: *Passing*, *Shooting*, *Protecting the ball*, *running with ball* dan *fuking* (Oksanon, 2017). Fokus dalam penelitian pengembangan model latihan *floorball* ini adalah keterampilan dasar *passing*, *shooting* dan *dribbling*.

Secara garis besar teknik dasar yang dominan diberikan dalam setiap latihan *floorball* adalah *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Disamping ketiga teknik ini, teknik yang dilatih

dalam *floorball* adalah *hit and push*, *control* dan *feeling ball*. Cabang olahraga *floorball* merupakan cabang olahraga yang baru di Indonesia, sehingga referensi sendiri masih sangat susah di dapat. Dalam proses perkembangan olahraga *floorball* tentunya dibutuhkan referensi-referensi dalam kepelatihan agar pelatih memiliki kompetensi yang baik dalam memberikan materi latihan.

Pencapaian prestasi pada cabang olahraga *floorball* masih banyak dijumpai permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan kepelatihan, seperti pemahaman para pelatih terhadap metode latihan yang tepat dan efektif untuk dipergunakan dalam melatih keterampilan teknik dasar *floorball* karena masih banyak pelatih *floorball* yang belum mengetahui konsep melatih teknik dasar *floorball* dengan benar. Masalah tersebut dikarenakan masih rendahnya pengetahuan para pelatih akan pentingnya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam upaya peningkatan prestasi olahraga khususnya *floorball*. Pelatih pada umumnya cenderung melatih hanya berdasarkan pengalaman yang di dapat sewaktu menjadi atlet/pemain sebelumnya. Pelatih belum memiliki model latihan yang tepat khususnya melatih teknik dasar *floorball* bagi atlet pemula. Keadaan tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan *floorball* (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) yang nantinya, menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar *floorball* bagi atlet pemula.

METODE

Pendekatan metode penelitian dalam pengembangan model latihan ini, menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall. Tahapan dari Model Borg and Gall yaitu: (1). Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (2). Melakukan perencanaan (3). Mengembangkan bentuk produk awal (4). Melakukan uji lapangan permulaan dengan menggunakan 6-12 subjek (5). Melakukan revisi terhadap produk utama (6). Melakukan uji lapangan utama dengan 30-100 subjek. (7). Melakukan revisi produk. (8) Uji lapangan dengan 40-200 subjek. (9) Revisi

produk akhir (10) Membuat laporan mengenai produk. (Borg. W. R & Gall. M. D, 2007). Konsep model latihan teknik dasar *floorball* yang menjadi rancangan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). **Passing:** a) *One 5*; b) *Four 1*; c) *Parabola*; d) *Ping Pong Pass Kick*; e) *Triangle Pass*; f) *Simple Bounce*; g) *Long Parabola*; h) *Intercept*; i) *Cross Pass*; j) *Back Pass*. 2). **Dribbling:** a) *Fast Down*; b) *Free Dribble 30 Detik*; c) *Simple Run*; d) *Change Driver*; e) *Drop Step*; f) *Kick and Drive*; g) *Fast Spin*; h) *Speed and Back*; i) *Speed and Slide*; j) *Side Back*. 3). **Shooting:** a) *Left Simple Shooting*; b) *Right Simple Shooting*; c) *Center Simple Shooting*; d) *First Time Shooting*; e) *Drag Shooting Left*; f) *Drag Shooting Right*; g) *Flight Shooting*; h) *Break Hand Shooting*; i) *Spin Shooting*; j) *Back Hand Shoot*

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa SMK Telkom Jakarta, SMA Tarakanita, MA Al Huda Serang, SMAN 6 Serang dan SMA Al Huda Serang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *non-probability sampling*, dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Anggara, (2015: 99) dalam *purposive sampling*, pemilihan kelompok subjek/objek didasarkan atas ciri atau sifat tertentu yang dipandang memiliki sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini adalah wawancara, kuesioner dan tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian model latihan *floorball* ini adalah teknik analisis kualitatif dan teknik analisis kuantitatif. Ada dua teknik analisis data hasil penelitian yang digunakan yaitu: analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Apabila data yang diperoleh bersifat uraian yang tidak dapat diubah ke dalam bentuk angka-angka maka analisis datanya menggunakan analisis kualitatif (Winarno, 2011). Sedangkan data yang dikumpulkan dapat diklasifikasikan dalam kategori-kategori atau diubah dalam bentuk angka-angka, maka

analisis data kuantitatif cocok digunakan (Ibnu, 2006). Teknik analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari para ahli berupa saran dan masukan yang tidak dapat dirubah ke dalam bentuk angka, sedangkan teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengelola data yang didapat dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan kelompok besar serta uji efektivitas model.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, model latihan *floorball* sangat penting untuk dikembangkan, oleh karena itu peneliti menyusun 30 rancangan variasi latihan *floorball*. Model latihan terdiri dari tiga jenis yaitu: model latihan *passing*, model latihan *dribbling*, dan model latihan *shooting*. Rancangan model yang telah disusun, selanjutnya ditelaah oleh 5 orang ahli untuk diminta validasi tentang kelayakan model. Uji kelayakan model terdiri dari 5 aspek yang dinilai, yakni: (1) Nama model, (2) Tujuan, (3) Gambar, (4) Sarana dan prasarana, (5) Pelaksanaan. Hasil uji kelayakan model latihan *floorball*, dari 30 model yang peneliti susun menjadi 27 model. Terdapat 3 model latihan yang tidak layak dari masing-masing model latihan *passing*, *dribbling* dan *shooting*, yakni: (1) Model latihan *passing ping pong pas kick*, (2) Model latihan *dribbling simple run*, (3) Model latihan *shooting center simple shooting*.

Hasil uji justifikasi 5 ahli dengan kualifikasi: Akademisi/dosen, pelatih nasional dan wasit internasional, ketiga variasi di atas dinyatakan tidak layak karena nilai rata-rata yang diperoleh di bawah 50%. Hasil catatan para ahli menjelaskan bahwa, model latihan *passing ping pong pas kick* dan model latihan *dribbling simple run* dinyatakan tidak layak karena model tersebut dalam melakukan gerakan tidak jelas dalam tahap pelaksanaan dan gambar yang dibuat. Model *shooting center simple shooting* dinyatakan tidak layak karena model tersebut tidak relevan dalam tujuan *shooting*. Menurut Dragounova, (2018) Tujuan pemain *floorball* adalah untuk mencetak lebih banyak gol daripada lawan, yaitu untuk mengontrol bola pada level yang akan

disampaikan ke gawang lawan. Memanipulasi bola, terlepas dari pertahanan lawan, dan menempatkan bola ke gawang kiper hampir tidak mungkin tanpa keterampilan teknis yang sesuai. Bola hasil dari *shooting* yang memiliki peluang gol paling dominan adalah bukan pada titik tengah penjaga gawang melainkan penempatan titik pojok atas dan bawah yang sulit di jangkau oleh penjaga gawang.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Evaluasi Ahli Model latihan *Floorball*

Nomor Model	Rata-Rata Passing (%)	Rata-Rata Dribbling (%)	Rata-Rata Shooting (%)
1	76	76	80
2	84	80	76
3	80	44	48
4	48	80	76
5	72	84	76
6	76	80	76
7	84	84	84
8	76	80	80
9	80	76	76
10	84	84	80

Setelah 27 variasi latihan dinyatakan layak menurut para ahli, langkah selanjutnya dilaksanakan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Hasil uji coba kelompok kecil ditinjau aspek kemudahan model latihan *floorball* diperoleh nilai 81,68% dan dikategorikan sangat baik. Sedangkan ditinjau dari aspek kemenarikan model latihan *floorball* diperoleh nilai 77,28% dan dikategorikan baik. Hasil uji coba kelompok kecil memiliki nilai positif, selanjutnya peneliti melakukan uji coba skala besar dengan jumlah sampel sebanyak 150. Sampel ini diambil dari 4 sekolah yang aktif melaksanakan pembinaan ekstrakurikuler *floorball* di wilayah DKI Jakarta dan Banten. Hasil uji coba kelompok besar ditinjau dari aspek kemudahan model latihan *floorball* diperoleh nilai 77,28% dan dinyatakan baik. Sedangkan ditinjau dari aspek kemenarikan model latihan *floorball* diperoleh nilai 74,48% dan dinyatakan baik.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Data Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek	Skor (%)	Keterangan
1	Kemudahan	81,68	Sangat Baik
2	Kemenarikan	77,28	Baik

Tabel 3. Ringkasan Hasil Data Uji Coba Kelompok Besar

No	Aspek	Skor (%)	Keterangan
1	Kemudahan	76,31	Baik
2	Kemenarikan	74,48	Baik

Tahapan selanjutnya setelah dilaksanakan uji coba skala besar, peneliti ingin melihat keefektifan dari 27 variasi untuk diterapkan kepada atlet pemula. Hasil secara keseluruhan hasil, terdapat perbedaan antara hasil model latihan *floorball* (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) untuk atlet pemula setelah diberikan 27 variasi latihan *floorball*. Berdasarkan 3 teknik di atas, yang memiliki tingkat keefektifan paling tinggi adalah teknik *shooting*. Uji perbedaan dilakukan dengan uji-t. Hasil Uji perbedaan efektivitas model latihan *shooting* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9,738 dan t_{tabel} 2,093. Sesuai dengan syarat untuk valid nilai sig. < 0,05 atau $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini sesuai dengan pendapat. (Paavilainen, 2017) yang menjelaskan bahwa *shooting* harus ditekankan lebih awal pada awal karier pemain, karena faktanya sebagian besar gol adalah produk dari *shooting* harus diperjelas sejak awal, dari mana *shooting* dan jenis *shooting* apa yang paling tepat sesuai dengan situasi dan posisi pemain. Menurut Kauppi (2018) bahwa akurasi shooting di turnamen rata-rata 38,7% dan efisiensi penilaian adalah 10,6%. 93,8% dari waktu yang memimpin tiga gol aman dari sudut pandang pemenang. Tim yang mencetak gol pertama memenangkan pertandingan di 75% pertandingan. Teknik kedua yang memiliki keefektifan paling baik adalah teknik *passing*. Hasil analisis data uji perbedaan efektivitas model latihan *passing* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,492 dan t_{tabel} 2,093. Sesuai dengan syarat untuk valid nilai sig. < 0,05 atau $t_{hitung} > t_{tabel}$. Menurut Paavilainen (2017) hal yang

terpenting untuk pemula dalam melakukan *passing* adalah bagaimana bisa mengumpan bola kepada penerima untuk bisa menguasai bola. Setiap *passing* harus akurat berdasarkan situasi yang ada di lapangan.

Tabel 4. Uji Perbedaan Efektivitas Model Latihan *Floorball*

Teknik	$\alpha = 0,05$		Keputusan
	t _{hitung}	t _{table}	
<i>Passing</i>	7,492	2,093	Ditolak
<i>Dribbling</i>	5,122	2,093	Ditolak
<i>Shooting</i>	9,738	2,093	Ditolak

Perkembangan *floorball* di Indonesia masih belum merata di seluruh Indonesia. Perkembangan *floorball* pesat hanya di wilayah Jawa belum mencakup secara keseluruhan. Sosialisasi cabang olahraga *floorball* masih perlu dilakukan baik di tingkat wilayah maupun provinsi agar masyarakat mengenal dan menjadi alternatif dalam meningkatkan prestasi olahraga. Mengingat olahraga ini memiliki peluang yang bagus untuk berprestasi di level nasional dan internasional. Dalam metode kepelatihan masih dalam lingkup teknik, fisik dan taktik. Namun dalam segi teknik cabang olahraga *floorball* masih banyak mengadopsi dari cabang olahraga hoki. Padahal *floorball* sendiri tentunya memiliki karakteristik yang beda dalam teknik sehingga butuh role model tentang kepelatihan atau program latihan tentang *floorball* terutama teknik dasar. Dijelaskan oleh Tervo, (2014) disiplin ilmu olahraga diperlukan untuk mengidentifikasi strategi untuk mengurangi insiden cedera dan meningkatkan kinerja pemain *floorball*.

Kondisi sarana dan prasarana olahraga *floorball* sendiri di Indonesia masih sangat kurang. Dari segi sarana, diakui memang perlengkapan bermain *floorball* sangat mahal mengingat produk masih didatangkan dari luar. Terlihat dari banyaknya peralatan yang bagus yang masuk ke Indonesia. Langkah ke depan dalam mendukung pemassalan olahraga *floorball* perlu adanya inovasi tentang modifikasi perlengkapan terutama untuk atlet-atlet pemula berlatih. Dari segi prasarana memang sangat berat jika harus memiliki

prasarana khusus cabang olahraga *floorball*. Namun, bukan sebuah hambatan mengingat olahraga *floorball* bisa memanfaatkan prasarana berupa lapangan futsal yang ada untuk berlatih.

Model latihan teknik dasar yang selama ini dilakukan adalah dengan mengkombinasikan antara teknik *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Mengingat ketiga teknik ini yang paling dominan dalam permainan *floorball*.

Siswa yang mengikuti latihan sebanyak 180 orang, hal ini perlu dipertahankan agar olahraga *floorball* terus berkembang di Indonesia. Kendala seperti sarana dan prasarana perlu dicarikan solusi agar ketertarikan atlet semakin lama tidak menurun. Beberapa upaya yang dilakukan agar atlet tertarik dalam mengikuti latihan teknik dasar *floorball* adalah menonton video-video latihan *floorball*, membaca referensi dari luar, melatih dari gerakan yang mudah terlebih dahulu, membuat variasi latihan agar lebih bervariasi serta mengikuti perkembangan olahraga *floorball* di dunia.

Model latihan teknik dasar *floorball* bagi atlet pemula sangat dibutuhkan. Hal ini dapat dijadikan modul bagi pelatih dan atlet dalam berlatih agar atlet tidak merasa jenuh dan bosan dalam berlatih serta atlet terbentuk dengan teknik dasar yang bagus sejak dini. Sehingga ketika atlet mendapatkan latihan teknik lanjutan atlet dengan mudah menyerap. Gråstén & Forsman (2018) menjelaskan metode pelatihan yang melibatkan tugas dapat meningkatkan tujuan pendekatan dan kesenangan pada pemain *floorball* pemula. Secara garis besar, harapan dari model latihan teknik *floorball* yang akan disusun ini adalah menunjang referensi kepelatihan *floorball*, mempermudah pelatih dalam memberikan materi latihan dan yang lebih penting agar atlet antusias. Serta kedepannya ada semacam buku atau modul tentang teknik dasar *floorball* yang sederhana dan lebih bervariasi agar atlet pemula bisa berkembang dengan baik kedepannya.

Kelebihan dari model latihan *floorball* (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) pada atlet pemula yang dikembangkan peneliti, yaitu: (1) Model latihan *floorball* ini disusun dengan desain gerakan yang sederhana hingga kompleks sehingga memudahkan atlet pemula untuk

berlatih *floorball*. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukadiyanto dan Muluk (2011) menjelaskan bahwa, latihan bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, sebagian keseluruhan, ringan ke berat, dari kuantitas ke kualitas serta dilaksanakan secara tetap, maju dan berkelanjutan. (2) Atlet pemula lebih aktif dalam proses latihan sehingga mampu meningkatkan kemampuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Langga (2016) yang menjelaskan bahwa model latihan merupakan suatu program yang dibuat oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang akan dilaksanakan guna untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan baik dari segi fisik, teknik, dan taktik. (3) Menyajikan model latihan yang aktif, efektif dan efisien dan dapat dilakukan oleh semua atlet pemula. Seperti dijelaskan oleh Tervo et al., (2019) pengembangan dan penerapan langkah-langkah pencegahan cedera sangat penting agar pemain lantai bisa dengan aman berlatih olahraga. Mengingat meningkatnya risiko cedera yang terlihat juga pada pemain muda, tindakan seperti itu harus diterapkan di semua kategori umur. (4) Model latihan di desain dengan menggunakan gambar lapangan dan di dalamnya memuat instruksi pelaksanaan yang jelas sehingga dapat dilakukan latihan secara mandiri bagi atlet pemula dalam kegiatan latihan di rumah.

Pengembangan model latihan ini tidak sepenuhnya berjalan dengan baik, adapun keterbatasan dari model latihan *floorball* yang dikembangkan peneliti yaitu: (1) Produk model latihan *floorball* yang dihasilkan masih tingkat pemula, hanya mencakup tiga teknik dasar saja masih ada beberapa teknik yang belum diuraikan dalam mendukung atlet berkembang lebih baik lagi. (2) Uji coba lapangan skala besar belum mampu mencakup secara luas seluruh Indonesia mengingat masih belum merata pembinaan *floorball* di daerah, sehingga uji coba skala besar hanya dilaksanakan di wilayah DKI Jakarta dan Banten. (3) Model latihan ini terdiri dari gerakan-gerakan yang sederhana, sehingga masih diperlukan

keaktivitas pelatih ketika diaplikasikan dalam latihan, agar lebih bervariasi sehingga atlet tidak mudah bosan.

KESIMPULAN

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa model latihan *floorball* sangat dibutuhkan oleh para pelatih dan atlet dalam menunjang latihan teknik dasar *floorball*. Hasil uji kelayakan model latihan *floorball* berdasarkan validasi 5 ahli dari 30 model yang peneliti susun menjadi 27 model. Hasil uji coba kelompok kecil, berdasarkan aspek kemudahan dan aspek kemenarikan model latihan *floorball* diperoleh nilai 81,683% (sangat baik) dan 76,31% (baik). Hasil uji coba kelompok besar, berdasarkan aspek kemudahan dan aspek kemenarikan model latihan *floorball* diperoleh nilai 77,28% (baik) dan 74,48% (baik). Keefektifan model yang dikembangkan dinyatakan efektif untuk digunakan. Hasil perbandingan antara nilai *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada atlet, secara keseluruhan terdapat perbedaan antara hasil latihan *floorball* (*passing*, *dribbling* dan *shooting*) untuk atlet pemula setelah diberikan 27 model latihan *floorball*.

SARAN

Rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1). bagi para pelatih, atlet dan Induk organisasi model latihan *floorball* diharapkan menjadi alternatif rujukan dalam pembinaan olahraga *floorball* bagi pemula. (2). Bagi peneliti yang akan mengkaji model latihan *floorball* selanjutnya, diharapkan mengembangkan teknik dasar *floorball* lainnya dengan rancangan model dan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg. W. R & Gall. M. D. (2007). Educational Research. In *Educational Research*. New York: Longman Inc.
- Dragounova, Z. (2018). Development And Standardization Of A Rating Scale

- Designed For Floorball Skills Diagnostics Of Young School-Age Children. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(4), 34– 48.
<https://doi.org/10.29359/BJHPA.10.4.03>
- Floorball New Zealand. (2014). *Youth Floorball Coaching Manual*. New Zealand: FNZ.
- Gråstén, A., & Forsman, H. (2018). The Associations and Age-Related Development of Motivational Climate , Achievement Goals , Enjoyment , Technical Skills , and Body Mass Index in Young Floorball Players. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 8642, 12– 23.
- Ibnu, S. (2006). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- International Floorball Federation (IFF). (2015). *IFF School Curriculum*. Helsinki: International Floorball Federation (IFF).
- Irawan, A. (2014). *Model Latihan Menyerang Permainan Futsal*. Jakarta: PPs UNJ.
- Jari, O. (2017). *Floorball Youth Start Up Kit*. Helsinki: International Floorball Federation (IFF).
- Kaupp, J. (2018). *Analysis of Goal Scoring in the IFF Men's World Floorball Championships 2016* (Vol. 2). Jyväskylä: KIHU' s publication serie.
- Langga, Z. A. (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang*. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 1(1), 90– 105.
- Lindstrom, M. (2015). Improved Material Performance In Floorball Sticks(Implementation Of The Finite Element Method For Helically Fiber-Oriented Laminae In Cylindrical Hollow Composites).
[Http://Publications.Lib.Chalmers.Se/Records/Fulltext/225717/225717.Pdf](http://Publications.Lib.Chalmers.Se/Records/Fulltext/225717/225717.Pdf).
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mustari, M. dan T. R. (2012). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: LaksBang Pressindo.
- Paavilainen, A. (2017). *Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball*. Helsinki: International Floorball Federation (IFF).
- Santoso Giriwijoyo, D. Z. S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi "Melatih Fisik."* Bandung: Lubuk Agung.
- Tervo, T. (2014). Science of floorball: a systematic review. *Journal of Sports Medicine*, (May 2015).
<https://doi.org/10.2147/OAJSM.S60490>
- Tervo, T., Nyström, H., Nordström, A., Tervo, T., Nyström, H., & Nordström, A. (2019). *Injuries in Swedish floorball players : A nationwide matched cohort study Injuries in Swedish floorball players : A nationwide matched cohort study*. *Cogent Medicine*, 6(1).
<https://doi.org/10.1080/2331205X.2019.1673087>
- Tudor O Bomp. (2009). *Theory and Methodology of Training (Terjemahan)*. Dubuque Iowa: Kendall: Hunt Publishing Company.
- Winarno, M.E. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.