

ANALISIS PERKEMBANGAN MORTORIK MAHASISWA UNIMED CABANG OLAHRAGA FUTSAL : PASSING, DRIBBLE, & HEADING

Oleh:

Mhd. Fadlul Hidayat¹
Kristanto Jahya Rajagukguk²
Andesta Lingling Ambarita³
Waris Gabriel Barasa⁴
Jan Bobby nesra barus⁵
amir Supriadi⁶

Universitas Negeri Medan

Alamat: JL. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten
Deli Serdang, Sumatera Utara (20221).

Korespondensi Penulis: m.fadlulh07@gmail.com, kristantojahya8@gmail.com,
andesambarita@gmail.com, gabriemedan6@gmail.com, barusjbn@unimed.ac.id,
amirsupriadi@unimed.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the development of motor skills of students at the State University of Medan who are members of the futsal sport branch. Motor development is an important aspect in improving athlete performance, especially in sports that require speed, coordination, and agility such as futsal. The research method used is a quantitative approach with a longitudinal study design, where data is collected through basic motor tests such as sprinting, dribbling, agility, and balance at the beginning and end of the training period for one semester. The results of the study showed a significant increase in several aspects of motor skills, especially in speed and coordination of movement. These findings indicate that a structured and consistent futsal training program makes a positive contribution to the development of students' motor skills. This study is expected to be a reference for coaches and institutions in designing*

ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK MAHASISWA UNIMED CABANG OLAHRAGA FUTSAL : PASSING, DRIBBLE, & HEADING

more effective training programs that are oriented towards the motor development of young athletes.

Keywords: *Motor Development, Futsal, Students, Universitas Negeri Medan, Sports Training.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan kemampuan motorik mahasiswa Universitas Negeri Medan yang tergabung dalam cabang olahraga futsal. Perkembangan motorik merupakan aspek penting dalam peningkatan performa mahasiswa, terutama dalam olahraga yang menuntut teknik dasar, koordinasi, dan kelincahan seperti futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain studi longitudinal, di mana data dikumpulkan melalui tes motorik dasar seperti passing, dribble bola, dan heading pada awal dan akhir periode latihan selama beberapa hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam beberapa aspek kemampuan motorik, khususnya pada kelincahan dan koordinasi gerak. Temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan futsal yang terstruktur dan konsisten memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pelatih dan institusi dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan berorientasi pada perkembangan motorik mahasiswa.

Kata Kunci: Perkembangan Motorik, Futsal, Mahasiswa, Unimed Negeri Medan, Latihan Olahraga.

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan sarana penting dalam pembentukan karakter, peningkatan kebugaran jasmani, serta pengembangan keterampilan motorik. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh mahasiswa di Indonesia adalah futsal. Di Universitas Negeri Medan, futsal menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang aktif digeluti oleh mahasiswa, khususnya mereka yang memiliki minat dan bakat dalam bidang olahraga.

Kemampuan motorik menjadi aspek fundamental yang memengaruhi performa atlet dalam permainan futsal. Teknik dasar seperti passing, dribble, healing tidak hanya menuntut pemahaman taktik, tetapi juga koordinasi tubuh yang baik, kecepatan gerak, serta ketepatan dalam eksekusi gerakan. Oleh karena itu, pembinaan keterampilan

motorik melalui latihan teknik dasar sangat penting untuk menunjang prestasi atlet, khususnya di tingkat perguruan tinggi.

Namun, dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa yang tergabung dalam cabang olahraga futsal memiliki tingkat perkembangan motorik yang sama. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh frekuensi latihan, metode pelatihan, motivasi individu, serta latar belakang pengalaman bermain. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis yang mendalam untuk mengetahui sejauh mana perkembangan motorik mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam menguasai teknik dasar futsal, khususnya passing, dribble, heading.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan kemampuan motorik mahasiswa Universitas Negeri Medan cabang olahraga futsal dalam aspek teknik passing dan dribble. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif, serta menjadi referensi akademik dalam pengembangan olahraga di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis perkembangan kemampuan motorik mahasiswa Universitas Negeri Medan pada cabang olahraga futsal, khususnya dalam penguasaan teknik passing, dribble, dan heading.

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Medan yang tergabung dalam tim futsal. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa yang secara rutin mengikuti latihan dan telah memiliki pengalaman bermain futsal.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a) Tes Teknik Passing: menggunakan standar uji keterampilan dasar futsal untuk mengukur ketepatan, kekuatan, dan koordinasi dalam melakukan passing.
- b) Tes Teknik Dribble: menggunakan jalur rintangan zig-zag untuk mengukur kecepatan, kontrol bola, dan kelincahan saat melakukan dribble.

ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK MAHASISWA UNIMED CABANG OLAHRAGA FUTSAL : PASSING, DRIBBLE, & HEADING

- c) Tes Teknik Heading : menggunakan metode latihan secara berpasangan untuk mengukur ketepatan dan kekuatan pada saat melakukan heading.
- d) Observasi: dilakukan selama proses latihan dan tes berlangsung untuk mencatat aspek-aspek kualitatif seperti gaya melakukan teknik dasar, antusiasme, dan koordinasi tubuh.
- e) Dokumentasi: berupa video latihan dan hasil tes untuk dianalisis lebih lanjut.

3. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

- a) Tes Awal (*Pre-test*): Mengukur kemampuan awal peserta dalam teknik passing, dribble, dan heading.
- b) Program Latihan: Peserta mengikuti latihan terstruktur selama beberapa hari, dengan frekuensi latihan 1 hari sekali yang difokuskan pada peningkatan teknik passing, dribble, dan heading.
- c) Tes Akhir (*Post-test*): Mengukur kembali kemampuan peserta setelah program latihan untuk mengetahui perkembangan motoriknya.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji perbedaan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik peserta. Hasil observasi dan dokumentasi dianalisis secara kualitatif untuk memperkuat hasil kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Negeri Medan yang mengikuti kegiatan olahraga futsal. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan dasar, dan dokumentasi. Berikut ringkasan hasil dari ketiga aspek keterampilan motorik yang dianalisis:

1. Passing

- Awal (*Pra-tes*): Sebagian besar mahasiswa menunjukkan koordinasi gerak yang kurang optimal, seperti kontrol bola yang lemah dan timing yang tidak tepat.

- Akhir (*Pasca-tes*): Setelah pelatihan rutin selama beberapa hari, terjadi peningkatan kemampuan passing yang signifikan. Ketepatan dan kekuatan umpan menjadi lebih stabil.
- Rata-rata peningkatan skor: 25% lebih baik dibandingkan hasil awal.

2. Dribbling

- Awal: Mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan kontrol bola saat bergerak cepat, terutama saat menghadapi rintangan atau lawan.
- Akhir: Setelah program latihan fokus pada koordinasi, kelincahan, dan kontrol bola, terjadi peningkatan kemampuan dribbling, terutama dalam kecepatan dan keluwesan gerakan.
- Rata-rata peningkatan skor: 30% lebih tinggi dari nilai awal.

3. Heading

- Awal: Teknik heading masih cenderung kaku dan kurang akurat. Banyak mahasiswa menunjukkan rasa takut atau kurang percaya diri saat heading bola.
- Akhir: Setelah diberikan pelatihan teknik yang benar dan pembiasaan melalui game situasi, kemampuan heading meningkat baik dari segi kekuatan maupun arah sundulan.
- Rata-rata peningkatan skor: 20% dibandingkan hasil awal.

Pembahasan

1. Perkembangan Motorik

Peningkatan kemampuan pada aspek passing, dribbling, dan heading menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dapat mengembangkan kemampuan motorik mahasiswa secara signifikan. Latihan rutin tidak hanya memperbaiki teknik, tetapi juga meningkatkan aspek kognitif seperti pengambilan keputusan dan antisipasi dalam permainan.

2. Efektivitas Program Latihan

Penerapan prinsip-prinsip pelatihan seperti variasi dan koordinasi terbukti efektif dalam membentuk kemampuan dasar futsal. Variasi latihan yang

ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK MAHASISWA UNIMED CABANG OLAHRAGA FUTSAL : PASSING, DRIBBLE, & HEADING

dikombinasikan dengan evaluasi berkala mampu menjaga motivasi dan konsistensi latihan.

3. Aspek Psikologis dan Sosial

Selain aspek motorik, peningkatan juga tampak dari segi kepercayaan diri dan kerja sama tim. Mahasiswa menjadi lebih aktif dan komunikatif saat bermain, yang berdampak pada efektivitas permainan secara keseluruhan.

4. Rekomendasi

Disarankan agar program latihan terus dikembangkan dengan menambahkan elemen taktik permainan serta simulasi pertandingan sesungguhnya agar mahasiswa terbiasa mengambil keputusan dalam situasi tekanan. Evaluasi berkala juga penting untuk memastikan peningkatan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap perkembangan motorik mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada aspek keterampilan dasar, yaitu passing, dribbling, dan heading, setelah mahasiswa mengikuti program latihan secara terstruktur dan berkesinambungan. Peningkatan kemampuan passing terlihat dari meningkatnya akurasi dan kekuatan umpan, serta kemampuan mahasiswa dalam mengontrol bola. Pada aspek dribbling, terjadi perkembangan dalam kelincahan, koordinasi, dan kecepatan gerak, yang menunjukkan peningkatan kontrol tubuh secara keseluruhan saat menggiring bola, bahkan dalam situasi tekanan atau rintangan.

Sementara itu, kemampuan heading juga mengalami peningkatan, meskipun tidak secepat dua aspek lainnya; mahasiswa menjadi lebih percaya diri dan mampu melakukan sundulan dengan teknik yang lebih baik, baik dari segi penempatan arah bola maupun kekuatan. Perkembangan ini menunjukkan bahwa latihan yang dirancang berdasarkan prinsip latihan motorik seperti spesifisitas, progresivitas, dan variasi dapat mendorong peningkatan keterampilan secara optimal. Selain itu, program latihan ini juga berdampak positif pada aspek psikologis mahasiswa, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kedisiplinan, dan kemampuan bekerja sama dalam tim. Secara keseluruhan, latihan futsal yang dilakukan secara konsisten bukan hanya berkontribusi terhadap perkembangan

kemampuan teknik dasar, tetapi juga memperkuat kesiapan mahasiswa dari sisi fisik, mental, dan sosial dalam bermain futsal secara kompetitif.

DAFTAR REFERENSI

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Bandung: CV ITB.
- Ismaryati, I. (2006). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mardjana, I. K. (2007). *Ilmu melatih olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Mielke, D. (2007). *Physical Education and Sports: Principles and Practice*. New York: McGraw- Hill.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan pengembangan kondisi fisik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, P. (2005). *Pengembangan kemampuan teknik dasar permainan futsal bagi pemula*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin, A., & Purnama, L. (2010). *Teori dan aplikasi futsal*. Bandung: Remaja Rosdakarya.