

Model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* ***Circuit training based futsal passing training model***

Dahlia^a, M. Haris Satria¹, Bayu Hardiyono¹, Selvi Atesya Kesumawati¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Dalam permainan futsal, teknik dasar *passing* harus mutlak dikuasai oleh setiap pemain. Namun sering kali pemain merasa cepat bosan apabila materi teknik dasar *passing* ini tidak diberi variasi pada saat latihan sehingga pemain tidak melakukan teknik *passing* dengan baik dan benar. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* dan menguji keefektifan pengembangan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* tersebut. **Metode:** Metode yang digunakan adalah metode ADDIE (*analysis, design, development, implementation, dan evaluation*) dengan subjek penelitian sebanyak 65 atlet yang terdiri dari 15 atlet futsal Kota Palembang dan 50 atlet futsal Academy Bigreds Palembang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. **Hasil:** Hasil dari validasi ahli yang terdiri dari tiga orang ahli yaitu 1 orang akademisi futsal, 1 orang praktisi futsal dan 1 pelatih futsal memperoleh skor 93,3% dan hasil dari uji coba skala kecil memperoleh nilai rata-rata 94,33% serta nilai dari uji coba skala besar memiliki nilai 93,18%. **Kesimpulan:** Dalam hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* yang telah dikembangkan ini sudah masuk kedalam kategori sangat baik dan dapat diaplikasikan untuk meningkatkan kemampuan atlet futsal di Kota Palembang.

Kata Kunci: Futsal; *Passing*; *Circuit Training*; Model Latihan.

Abstract

Research Problems: In futsal games, every player must absolutely master basic passing techniques. However, players often feel bored quickly if the basic passing technique material is not given variations during training so that players do not perform passing techniques properly and correctly. **Research Objectives:** The purpose of this research is to develop a circuit training-based futsal passing training model and test the effectiveness of developing the circuit training-based futsal passing training model. **Methods:** The method used is the ADDIE method (*analysis, design, development, implementation, and evaluation*) with 65 research subjects consisting of 15 Palembang City futsal athletes and 50 Palembang Academy Bigreds futsal athletes. The instrument in this study used a questionnaire. **Results:** The results of expert validation consisting of three experts, namely 1 futsal academicist, 1 futsal practitioner and 1 futsal coach, obtained a score of 93.3% and the results of the small-scale trial obtained an average score of 94.33%, and the value of the large-scale trial had a score of 93.18%. **Conclusion:** In this case, it can be concluded that the circuit training-based futsal passing training model that has been developed is already in the very good category and can be applied to improve the ability of futsal athletes in Palembang City. **Keywords:** Futsal; *Passing*; *Circuit Training*; Model Training.

Dikirim: 30 Januari 2025; Direvisi: 18 Maret 2025; Diterima: 19 Maret 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v4i3.31>

Corresponding author: Dahlia, Jl. Jenderal Ahmad Yani, Kecamatan Seberang Ulu I Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111

Email: dahlia@binadarma.ac.id

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga beregu yang mengandalkan kerja sama tim, pengambilan keputusan cepat, serta penguasaan teknik dasar yang baik (Gauthier & Tscholl, 2020), khususnya kemampuan *passing* (Berdejo-del-Fresno, 2014). Teknik *passing* menjadi dasar dalam membangun serangan, menjaga penguasaan bola, dan menciptakan peluang dalam pertandingan (Rizal et al., 2020). Dalam konteks permainan futsal yang berlangsung cepat dan dimainkan di lapangan sempit, pemain dituntut memiliki kemampuan *passing* yang akurat dan cepat untuk mendukung strategi tim yang efektif (Zainuddin, 2024).

Namun, dalam praktik pelatihan di lapangan, pengembangan kemampuan *passing* masih sering dilakukan melalui latihan konvensional yang bersifat monoton dan kurang variatif (Syafaruddin, 2019). Latihan teknik dasar yang dilakukan secara berulang tanpa konteks permainan sering kali kurang melibatkan aspek fisik dan pengambilan keputusan yang relevan dalam situasi pertandingan sebenarnya (Yanto & Rasyono, 2022). Hal ini berisiko membuat pemain kesulitan dalam menerapkan keterampilan teknik tersebut secara efektif dalam pertandingan.

Salah satu pendekatan latihan yang dinilai mampu mengintegrasikan teknik, fisik, dan situasi permainan adalah *circuit training*. *Circuit training* merupakan metode latihan yang dilakukan secara berurutan di beberapa stasiun latihan, yang dirancang untuk melatih beberapa aspek kebugaran dan keterampilan secara bersamaan (Kurniawan et al., 2024; Robiansyah & Amiq, 2018). Metode ini memungkinkan atlet untuk berlatih dengan intensitas yang lebih tinggi dalam waktu yang singkat, serta meningkatkan variasi latihan sehingga tidak membosankan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hartati et al., 2020; Iswahyudi et al., 2020) menunjukkan bahwa model *circuit training* yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga tertentu mampu meningkatkan keterampilan motorik secara signifikan. Demikian pula, Bahtra et al. (2020) menyatakan bahwa *circuit training* yang dikombinasikan dengan teknik permainan dapat

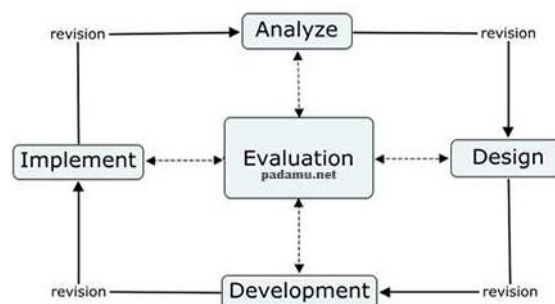
meningkatkan performa teknis dan kebugaran jasmani pemain sepak bola secara bersamaan.

Dalam konteks futsal, latihan teknik *passing* berbasis *circuit training* diyakini dapat memberikan stimulus yang lebih kompleks dan realistis. Dengan desain latihan yang menyerupai kondisi permainan, pemain tidak hanya belajar melakukan *passing* secara teknis, tetapi juga dalam kondisi tekanan waktu, kelelahan, dan kerja sama tim, sebagaimana yang terjadi dalam pertandingan (Francis & Lohar, 2023; Rahman, 2018; Trindade et al., 2025; Zhai & Qin, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* pemain. Pengembangan model ini diharapkan menjadi solusi inovatif bagi pelatih dan praktisi olahraga dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan permainan futsal masa kini.

METODE

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian pengembangan (*Research and Development*). Penelitian pengembangan yang diterapkan menggunakan model ADDIE, yang bertujuan untuk menciptakan model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* yang teruji efektif sehingga dapat meningkatkan hasil *passing* dalam bermain futsal. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan secara konseptual terdiri dari 5 langkah umum dalam metode *research and development* yaitu analisis (*analyze*), perencanaan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), evaluasi (*evaluation*) (Creswell & Creswell, 2018).



Gambar 1. Tahapan Model ADDIE

Partisipan

Penelitian ini dilakukan kepada 65 atlet futsal yang terdiri dari 15 atlet futsal Tim Porprov Kota Palembang 2025 sebagai subjek uji coba skala kecil dan 50 atlet futsal Academy Bigreds Palembang sebagai subjek uji coba skala besar. Pengambilan atlet dilakukan secara *random sampling* karena dilihat dari karakteristik dan tingkat kesegaran jasmani atlet yang berbeda antara atlet yang satu dengan lainnya.

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data berbentuk kuisioner yang mana kuisioner yang digunakan bertujuan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Kuisioner dipilih dikarenakan subjek yang relative banyak dan penelitian dilakukan secara serentak dengan waktu yang singkat.

Tabel 1. Faktor, indikator dan jumlah butir soal kuisioner ahli

No.	Faktor	Indikator	Jumlah Soal
1	Kuaktias Model	Kualitas produk terhadap standart	10

Berdasarkan tabel 1 bahwa kuisioner untuk validasi ahli memiliki beberapa indikator untuk menilai kualitas model latihan passing futsal berbasis circuit training. Indikator tersebut untuk menilai kualitas model latihan terhadap standart kompetensi keakifan dan kelayakan untuk diajarkan pada atlet. Kuisioner validasi tersebut memiliki jumlah butir soal sebanyak 10 soal. Adapun hasil dari kuisioner tersebut dianalisis dengan klasifikasi persentase sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi analisis deskriptif presentase

No.	Hasil	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Sedang
4	21% - 40%	Rendah
5	0%-20%	Sangat Rendah

Analisis Data

Dalam penelitian ini data dari penelitian ini akan di analisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase, yaitu dari angket yang berhasil dikumpulkan kemudian di analisis dengan persentase.

HASIL

Berdasarkan hasil kuisioner yang telah dilakukan oleh validasi ahli yang terdiri dari satu ahli akademisi futsal, satu ahli praktisi futsal, satu ahli pelatih futsal serta kuisioner yang telah dilakukan pada ujicoba skala kecil dan ujicoba skala besar diperoleh hasil sebagai berikut. Data hasil dari validasi ahli.

Tabel 3. Hasil Kuisioner Validasi Ahli

Validasi	Persentase	Keterangan
Akademisi Futsal	90%	Sangat Tinggi
Praktisi Futsal	95%	Sangat Tinggi
Pelatih Futsal	95%	Sangat Tinggi

Berdasarkan data pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa hasil dari kuisioner validasi yang telah dilakukan diperoleh nilai rata-rata persentase 93,3% yang berarti sangat tinggi.

Tabel 4. Hasil Analisis CVI dan CVR

Pertanyaan	E1	E2	E3	ne	NN/2	ne-(N/2)	CVR	Kriteria	
1	4	4	4	3	4	2	1	0,5	Valid
2	4	4	3	2	4	2	0	0	Valid
3	3	3	4	1	4	2	-1	-0,5	Valid
4	3	4	4	2	4	2	0	0	Valid
5	3	4	4	2	4	2	0	0	Valid
6	3	4	3	1	4	2	-1	-0,5	Valid
7	4	4	4	3	4	2	1	0,5	Valid
8	3	3	4	1	4	2	-1	-0,5	Valid
9	4	4	4	3	4	2	1	0,5	Valid
10	4	4	4	3	4	2	1	0,5	Valid
Jumlah	36	38	38		Jumlah		0,5		
Rata-rata	3,6	3,8	3,8		Rata-rata		0,05	Valid	
Rerata	3,733								

Berdasarkan data pada tabel 4 hasil rata-rata dari kuesioner yang diisi oleh ketiga ahli yaitu ahli akademisi futsal, ahli praktisi futsal dan ahli pelatih futsal yang dimana dari ketiga ahli tersebut sudah berlisensi sertifikat futsal nasional yang diperoleh rata-rata skor penilaian CVR yaitu 0,05 dan masuk dalam kategori “valid”. Oleh karena itu dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan passing futsal berbasis circuit training dapat diuji dalam kelompok skala kecil dan kelompok skala besar.

Tabel 5. Hasil Ujicoba Skala Kecil dan Ujicoba Skala Besar

Uji Coba Skala	Peserta	Persentase	Keterangan
Kecil	15 orang	94,33%	Sangat Tinggi
Besar	50 orang	93,18%	Sangat Tinggi

Berdasarkan data pada tabel 4 hasil dari uji coba skala kecil diatas diketahui bahwa 15 atlet telah mengaplikasikan model latihan passing futsal berbasis circuit training. Hal ini sesuai dengan hasil angket atlet yang telah dibagikan memperoleh nilai sebesar 94,33% yang berarti pengembangan model latihan passing futsal berbasis circuit training memiliki kualitas yang sangat baik dan dapat digunakan. Uji coba skala besar memperoleh nilai sebesar 93,18% yang berarti pengembangan model latihan passing futsal berbasis circuit training ini memiliki kualitas yang sangat baik dan dapat digunakan oleh atlet serta pelatih.

PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan passing futsal berbasis *circuit training* ini sudah melalui beberapa tahapan sesuai dengan prosedur dalam melaksanakan penelitian dan pengembangan model latihan ini. Latihan yang dilakukan pun dibuat sangat variasi agar atlet tidak merasa jenuh saat melakukan latihan karena pada dasarnya latihan adalah merupakan proses yang dilakukan oleh individu secara sistematis dalam bekerja atau berlatih secara berulang-ulang dengan beban yang semakin bertambah (Muarif et al., 2021). Setiap latihan memiliki tujuan untuk mengembangkan sesuatu seperti latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental, sama hal nya pada olahraga futsal.

Tahap awal latihan dalam melakukan pengembangan model latihan ini yaitu membuat model latihan *passing futsal* berbasis *circuit training* dengan cara mengumpulkan materi dan informasi dari berbagai sumber yang terdiri dari jurnal dan buku. *Circuit training* atau latihan sirkuit merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan suatu cabang olahraga, salah satu nama latihan dengan stasiun yang dilakukan secara *circle* atau berurutan yang terdiri

dari sirkuit pendek 6-9 stasiun, sirkuit menengah 9-12 dan sirkuit panjang 12-15 stasiun (Gauthier & Tscholl, 2020).

Circuit training secara signifikan meningkatkan kekuatan fisik dan keterampilan kerja tim dalam futsal dengan mengintegrasikan latihan intensitas tinggi yang meningkatkan daya tahan otot, kelincahan, dan kebugaran secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan sirkuit secara efektif meningkatkan daya tahan dan kelincahan otot kaki, penting untuk sifat dinamis futsal, dengan penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik di area ini setelah intervensi latihan (Mubarokah, 2017; Rahman, 2018). Selain itu, *circuit training* meningkatkan kapasitas aerobik, sebagaimana dibuktikan dengan peningkatan level *VO2max* di antara para pemain, yang sangat penting untuk mempertahankan kinerja selama pertandingan (Romadhoni et al., 2018). Selain itu, sifat terstruktur dari pelatihan sirkuit mendorong kerja tim, karena pemain sering terlibat dalam latihan kelompok yang membutuhkan komunikasi dan kolaborasi, sehingga meningkatkan keterampilan kooperatif mereka di lapangan (Robiansyah & Amiq, 2018; Trindade et al., 2025). Secara keseluruhan, *circuit training* berfungsi sebagai metode komprehensif untuk mengembangkan kompetensi fisik dan sosial yang diperlukan untuk sukses dalam futsal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan *passing* futsal berbasis *circuit training* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* pemain secara signifikan. Model ini tidak hanya melatih aspek teknis, tetapi juga mengintegrasikan unsur kondisi fisik, koordinasi, dan pengambilan keputusan dalam konteks yang menyerupai situasi pertandingan.

Pelaksanaan latihan melalui beberapa stasiun yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan intensitas latihan, menjaga motivasi pemain, serta memperkaya variasi pembelajaran teknik dasar. Hal ini menjadikan model ini sebagai alternatif solusi terhadap metode latihan konvensional yang cenderung monoton dan kurang kontekstual.

Dengan demikian, model ini dapat direkomendasikan kepada pelatih dan praktisi olahraga untuk diterapkan dalam program latihan pemain futsal, khususnya di tingkat pemula hingga menengah, guna meningkatkan kualitas keterampilan teknik dan kesiapan bermain.

KONTRIBUSI PENULIS

Dahlina: Writing - Original Draft - Review & editing. **M. Haris Satria:** Methodology, Writing - Review & Editing. **Bayu Hardiyono:** Conceptualization, Methodology. **Selvi Atesya Kesumawati:** Methodology, Validating.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtra, R., Fahrozi, U., & Putra, A. N. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 201–208. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.979>
- Berdejo-del-Fresno, D. (2014). A Review about Futsal. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 70–70. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-0>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design (5th ed.). *Research Defign: Qualitative, Quantitative, and Mixed M Ethods Approaches*.
- Francis, A. A., & Lohar, N. (2023). Effect of Circuit Training Program on Motor Fitness Components and Skill Abilities of Under - 19 Football Players. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(3), 127–133. <https://doi.org/10.21275/SR23302210033>
- Gauthier, M., & Tscholl, P. M. (2020). Futsal. In *Injury and Health Risk Management in Sports* (pp. 433–437). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-60752-7_66
- Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. (2020). Effect of 8-Week Circuit Weight Training on Strength. *Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 27–29. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.008>
- Iswahyudi, N., Fajar, M. K., Sugeng, I., & Derana, G. T. (2020). Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 61–69. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12862>
- Kurniawan, D. I., Gery, M. I., & Sitompul, S. R. (2024). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik peserta ekstrakurikuler futsal. *JOURNAL SPORTINDO*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.24853/jsi.3.1.14-20>
- Muarif, M., Nazurty, & palmizal. (2021). Pengembangan Media Audio Visual

- Latihan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10, 16–23. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i1.11895>
- Mubarokah, N. (2017). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Beka United Futsal Academy. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 33(2), 45.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Rizal, A. Y. C., Sugiyanto, S., & Sabarini, S. S. (2020). Passing training model based on small side game in futsal sports for senior high school students. *Quality in Sport*, 6(2), 47–55. <https://doi.org/10.12775/QS.2020.011>
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2018). Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga 2018*.
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristianto, A. (2018). Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Pada Pemain Futsal Di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43–48. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i1.7004>
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Trindade, D. dos S., Freire, G. R. G. L., Santos, L. Q. dos, Borba, L. de O., Lima, L. G. de, Prado, M. S. do, Carlesso, P. H., Osório, R. S. E., Brasil, R. da R., & Cruz, T. D. (2025). Circuito anaeróbico como método de treinamento físico para atletas de futsal. *Revista Ft*, 29(142), 29–30. <https://doi.org/10.69849/revistaft/ni10202501142029>
- Yanto, A. H., & Rasyono, R. (2022). Pengembangan model latihan passing berbasis teamwork untuk atlet futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 144–151. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18480>
- Zainuddin, M. S. (2024). Inovasi Latihan Rondo: Meningkatkan Kemampuan Passing Tim Futsal. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i1.59>
- Zhai, Y., & Qin, G. (2024). A comparative study of 8-week complex training and resistance training on athletic performance of amateur futsal players. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1360440>