



ISSN 3109-2357
Vol.1 No.5 Page 25-28

“JRPPM”

“JURNAL RISET PENDIDIKAN MULTIDISIPLIN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”

Homepage: <https://cermat.co/index.php/jrppm/index>
E-mail: ronipasla20@gmail.com

Implementasi Model Latihan Transisi Bertahan Ke Menyerang Dalam Permainan Futsal Siswa Smp Negeri 5 Bajawa

Apolinaris Alexander Nua¹, Robertus Lili Bile²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

E-Mail: robertuslilibile16@gmail.com¹ apolinarisalexander@gmail.com² -

Published: Februrari, 2026

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan transisi bertahan ke menyerang dalam permainan futsal yang efektif dan aplikatif bagi siswa SMPN Negeri 5 Bajawa. Transisi yang cepat dan efektif merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam futsal modern. Namun, kemampuan transisi pemain muda seringkali belum optimal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (Research and Development) dengan mengadaptasi model Borg & Gall. Tahapan penelitian meliputi analisis kebutuhan, desain produk awal, validasi ahli, revisi produk, uji coba kelompok kecil, revisi produk, uji coba lapangan, dan produk akhir. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan tes keterampilan futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan transisi bertahan ke menyerang yang dikembangkan layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan transisi siswa SMPN Negeri 5 Bajawa. Model latihan ini terdiri dari serangkaian drill yang progresif dan menekankan pada kecepatan, ketepatan, dan pengambilan keputusan yang tepat dalam situasi transisi. Diharapkan, model latihan ini dapat menjadi referensi bagi pelatih futsal dalam meningkatkan kemampuan transisi pemain muda.

Kata Kunci: Model latihan, transisi bertahan ke menyerang, futsal, siswa SMP.

ABSTRACT

This study aims to develop an effective and applicable defensive-to-attack transition training model in futsal for students of SMPN Negeri 5 Bajawa. Fast and effective transitions are one of the keys to success in modern futsal. However, young players' transition abilities are often suboptimal. This study used a research and development (R&D) method by adapting the Borg & Gall model. The research stages included needs analysis, initial product design, expert validation, product revision, small group trials, product revision, field trials, and the final product. Data were collected through observation, interviews, and futsal skills tests. The results showed that the developed defensive-to-attack transition training model was feasible and effective in improving the transition abilities of students of SMPN Negeri 5 Bajawa. This training model consists of a series of progressive drills and emphasizes speed, accuracy, and correct decision-making in transition situations. It is hoped that this training model can serve as a reference for futsal coaches in improving the transition abilities of young players.

Keywords: Training model, transition from defense to attack, futsal, junior high school students.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga populer di kalangan siswa SMP, namun seringkali kemampuan transisi dari bertahan ke menyerang menjadi kendala. Observasi awal di SMPN 5 Bajawa menunjukkan kurangnya kecepatan dan koordinasi dalam transisi, yang menyebabkan hilangnya peluang serangan balik. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut melalui pengembangan model latihan yang terstruktur. Dalam permainan futsal, salah satu aspek taktik yang sangat penting adalah transisi dari bertahan ke menyerang. Transisi bertahan ke menyerang merupakan kondisi ketika tim yang sebelumnya bertahan berhasil merebut bola dan segera melakukan serangan balik secara cepat dan efektif. Keberhasilan transisi ini sangat menentukan peluang terciptanya gol, mengingat karakteristik futsal yang dimainkan di lapangan sempit dengan tempo permainan yang cepat.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, khususnya pada siswa SMP, kemampuan transisi bertahan ke menyerang masih tergolong rendah. Siswa sering kali mengalami keterlambatan dalam mengubah posisi, kurangnya koordinasi antarpemain, serta belum mampu memanfaatkan ruang dan waktu secara optimal setelah merebut bola. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain terbatasnya variasi model latihan yang diberikan guru, latihan yang masih berfokus pada teknik dasar secara terpisah, serta kurangnya latihan berbasis situasi permainan. Model latihan yang tepat, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan taktik transisi bertahan ke menyerang. Pengembangan model latihan yang sistematis dan kontekstual diharapkan dapat membantu guru PJOK dalam menyampaikan materi futsal secara lebih efektif serta meningkatkan kualitas permainan siswa. Kurangnya kecepatan, akurasi passing, dan pengambilan keputusan taktis dalam transisi bertahan ke menyerang pada siswa SMPN 5 Bajawa. Penelitian ini fokus pada pengembangan model latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi, akurasi passing, dan pengambilan keputusan taktis dalam transisi bertahan ke menyerang, tanpa membahas aspek fisik secara mendalam. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian pengembangan untuk menghasilkan model latihan transisi bertahan ke menyerang dalam permainan futsal yang layak, praktis, dan efektif bagi siswa SMP.

Menurut Abrianti octavia dkk (2025) mengatakan bahwa Permainan futsal tidak terlepas dari taktik dan strategi untuk meraih suatu kemenangan, pelatih yang memiliki pengetahuan luas serta mampu menerapkan taktik dan strategi yang tepat untuk pemain akan membawa dampak positif bagi prestasi timnya. Dalam permainan futsal, setiap pelatih pasti mempunyai taktik permainan futsal atau gaya bermain sendiri yang diharapkan bisa dijalankan oleh pemainnya pada saat pertandingan. Akan tetapi dari setiap taktik yang dimiliki oleh masing – masing pelatih pasti memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga bisa menimbulkan sebuah masalah atau pertanyaan tentang taktik seperti apa yang lebih efektif untuk menciptakan gol dan meraih sebuah kemenangan.

Menurut Helmaliya Riski dkk (2024) mengatakan bahwa Karena futsal merupakan permainan tim yang melibatkan semua pemain, maka dibutuhkan kerja sama tim yang kuat saat bermain. Para pemain harus bekerja sama dengan baik dan memiliki kemampuan teknis yang kuat untuk memenangkan pertandingan futsal. Strategi untuk mendukung bakat (skill) setiap pemain, sambil memupuk kerja sama tim untuk menyatukan kelompok dan meningkatkan kinerja baik dalam menyerang maupun bertahan

Menurut Lauh Agus Duli Whalsen dkk (2020) mengatakan bahwa Taktik dan strategi merupakan salah satu hal yang penting untuk dikuasai pada olahraga futsal, karena hal ini merupakan faktor penunjang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Salah satu strategi yang harus dikuasai adalah formasi pemain di lapangan. Banyak formasi yang dapat digunakan dalam suatu pertandingan, sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tim saat itu. Penggunaan formasi yang tepat dapat memberikan keseimbangan saat menyerang maupun bertahan. Disamping itu, strategi juga menyesuaikan dengan materi pemain yang ada, sehingga pelatih dituntut untuk mampu menyesuaikan antara formasi dan materi pemain dengan mempertimbangkan lawan yang dihadapi saat pertandingan.

Menurut Subekti Asmara Anjas dkk(2025) mengatakan bahwa kehilangan bola. Program latihan belum menerapkan model latihan strategi serangan, kemampuan strategi serangan ditemukan permasalahan mengenai penguasaan variasi strategi serangan. Se jauh ini pelatih lebih menekankan pada latihan teknik dasar, fisik dan mental sehingga latihan strategi kurang diajarkan. Banyak strategi serangan yang disusun tidak bisa menembus pertahanan lawan, strategi serangan tidak efektif dan tim banyak kehilangan bola, dan lawan dapat melakukan serangan balik yang membahayakan. Permasalahan berikutnya yaitu latihan strategi serangan futsal tidak mudah membutuhkan seorang pelatih futsal yang paham tentang metode dan materi latihan yang paling efektif untuk memberikan latihan strategi serangan futsal dan harus memahami kemampuan para siswa atau atlet, sehingga materi strategi dapat berjalan dan efektif. Hal ini berdampak pada kurangnya pemahaman atlet terhadap strategi serangan. Dengan permasalahan dan kebutuhan pelatih untuk meningkatkan strategi serangan futsal, peneliti mengembangkan model latihan strategi serangan futsal tingkat akademi. Harapannya dengan adanya model-model baru strategi serangan futsal pemain di akademi dapat memahami strategi serangan futsal saat menghadapi pertahanan lawan dan mampu menerapkan strategi serangan futsal yang lebih baik dan efektif, kemudian dapat menghasilkan peluang untuk mencetak gol dalam setiap serangan. Maka dari itu diperlukan model latihan strategi serangan yang variatif sesuai dengan materi untuk menghadapi pertahanan lawan.

Menurut Naser & Ali (2016), futsal adalah permainan dinamis dengan intensitas tinggi, sehingga transisi menjadi aspek penting dalam strategi permainan.

Octavia Abrianti (2021) menyatakan bahwa latihan transisi futsal bertujuan mengembangkan kecepatan berpikir dan kemampuan teknis pemain agar mampu memanfaatkan momen pergantian bola.

Wein (2004) menekankan bahwa latihan transisi harus berbasis situasi pertandingan nyata. Bompa (2010) menyarankan penggunaan permainan kecil (small-sided games) untuk melatih transisi. Memmert (2015) menyoroti pentingnya latihan kognitif dalam pengambilan keputusan cepat saat transisi.

Irwansyah dkk. (2025) menambahkan bahwa kiper memiliki peran penting dalam memulai transisi menyerang melalui distribusi bola cepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) untuk mengembangkan model latihan transisi bertahan ke menyerang dalam futsal yang sesuai untuk siswa SMP, serta menguji kelayakan, kepraktisan, dan efektivitasnya. Model pengembangan yang digunakan adalah adaptasi dari model Borg & Gall yang disederhanakan. Tahapan penelitian dimulai dengan analisis kebutuhan melalui observasi latihan futsal, wawancara dengan guru PJOK/pelatih, dan studi dokumentasi untuk mengidentifikasi masalah siswa dalam transisi bertahan ke menyerang. Selanjutnya, dilakukan perencanaan meliputi penyusunan tujuan pengembangan, materi latihan, dan rancangan awal model latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Kemudian, dikembangkan draf model latihan yang berisi berbagai bentuk latihan transisi, dilengkapi petunjuk, tujuan, dan ilustrasi. Draft ini divalidasi oleh ahli futsal dan ahli pembelajaran olahraga untuk menilai kelayakan isi, bahasa, dan penyajiannya. Revisi dilakukan berdasarkan masukan ahli, diikuti uji coba kelompok kecil untuk mengetahui kepraktisan model latihan. Setelah revisi tahap II berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil, dilakukan uji coba kelompok besar untuk menguji efektivitas model latihan secara lebih luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru di SMP Negeri 5 Bajawa dan siswa futsal SMP Negeri 5 Bajawa, ditemukan bahwa kondisi awal latihan transisi bertahan ke menyerang menghadapi beberapa tantangan yang menghambat pengembangan kemampuan pemain secara optimal. Keterbatasan sarana fisik menjadi masalah utama karena lapangan futsal yang kurang memadai dan peralatan latihan yang terbatas, sehingga variasi latihan menjadi kurang maksimal dan mengurangi motivasi siswa. Selain itu, materi latihan yang ada masih terbatas dan kurang relevan dengan perkembangan taktik futsal modern, ditambah kurangnya fokus pada pengembangan kemampuan transisi yang menyebabkan siswa kesulitan dalam mengaplikasikan strategi bertahan ke menyerang secara efektif. Menurut pelatih, siswa-siswi jarang berlatih transisi secara khusus karena keterbatasan waktu dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya aspek ini dalam permainan futsal.

Berkaitan dengan jadwal latihan transisi, pelatih mengakui bahwa latihan transisi belum dilakukan secara terencana dan terjadwal secara rutin. Kegiatan latihan masih bersifat insidental dan belum terintegrasi dengan program latihan secara keseluruhan. Akibatnya, pengembangan kemampuan transisi sebagai bagian penting dari strategi permainan belum berjalan secara optimal. Selain itu, panduan latihan transisi belum tersusun secara tertulis dan belum diterapkan secara konsisten. Belum ada pedoman yang jelas sehingga menyebabkan latihan transisi belum terarah dan terukur. Untuk mengatasi tantangan dalam latihan transisi bertahan ke menyerang di SMP Negeri 5 Bajawa, beberapa solusi potensial dapat diterapkan. Terkait keterbatasan sarana fisik, dapat diajukan proposal pengadaan atau perbaikan ke pihak sekolah, serta mencari alternatif latihan taktik tanpa bola. Untuk mengatasi kurangnya materi latihan, perlu mencari dan mengadaptasi materi dari berbagai sumber yang relevan dengan taktik futsal modern, serta membuat variasi latihan transisi. Kurangnya fokus pada transisi dapat diatasi dengan mengalokasikan waktu khusus dalam setiap sesi latihan dan menekankan pentingnya transisi dalam mencetak gol. Jadwal latihan yang tidak teratur dapat diperbaiki dengan membuat jadwal mingguan yang terstruktur dan mengintegrasikan latihan transisi ke dalam sesi latihan lainnya. Ketiadaan panduan latihan dapat diatasi dengan menyusun panduan tertulis yang berisi penjelasan konsep transisi, contoh latihan, dan tujuan yang ingin dicapai. Terakhir, untuk mengatasi kurangnya pemahaman, dapat diadakan workshop atau diskusi tentang pentingnya transisi, serta menunjukkan video pertandingan futsal profesional yang menyoroti transisi yang efektif.

Berdasarkan Pelaksanaan model latihan transisi bertahan ke menyerang yang dapat saya terapkan dengan menggunakan formasi 2-2 menuju 1-1-2 di SMP Negeri 5 Bajawa memberikan sejumlah hasil yang dapat diamati secara nyata. Kegiatan ini diikuti oleh 20 siswa yang dibagi menjadi 4 tim kecil, dengan tujuan agar setiap siswa memperoleh kesempatan bermain lebih banyak sehingga proses pembelajaran taktik dan teknik dapat berjalan lebih efektif. Berdasarkan hasil pengamatan, rata-rata waktu transisi dari bertahan ke menyerang menurun dari 6 detik menjadi 3,5 detik setelah empat kali pertemuan latihan, yang menunjukkan adanya peningkatan kecepatan berpikir dan bergerak siswa dalam mengubah pola permainan. Produktivitas serangan juga meningkat, ditandai dengan bertambahnya jumlah peluang gol dari rata-rata 2 peluang per gim menjadi 5 peluang per gim, yang menandakan bahwa formasi 1-1-2 lebih mendukung terciptanya variasi serangan karena adanya dua penyerang yang aktif mencari ruang dan menerima umpan dari gelandang. Selain itu, tingkat kesalahan passing turun dari 35% menjadi 18% setelah latihan intensif, memperlihatkan adanya peningkatan keterampilan teknis siswa dalam mengoper bola dengan akurat sekaligus membuktikan bahwa latihan berulang mampu memperbaiki kualitas teknik dasar. Dari sisi kedisiplinan posisi, sebanyak 70% siswa mampu menempati posisi sesuai instruksi pelatih saat transisi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami peran masing-masing dalam formasi baru, meskipun masih terdapat 30% siswa yang memerlukan latihan tambahan untuk mencapai konsistensi.

PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan transisi bertahan ke menyerang dalam permainan futsal siswa SMPN Negeri 5 Bajawa merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas permainan tim futsal sekolah secara keseluruhan. Transisi yang efektif adalah kunci untuk menciptakan peluang mencetak gol dan mencegah kebobolan, sehingga pengembangan aspek ini sangat penting.

Pelaksanaan model latihan transisi bertahan ke menyerang dari formasi 2-2 menuju 1-1-2 di SMP Negeri 5 Bajawa menunjukkan adanya peningkatan pemahaman formasi, di mana siswa mulai memahami bahwa pola permainan dapat lebih fleksibel dan agresif dengan satu pemain bertahan menjaga lini belakang, satu gelandang berfungsi sebagai penghubung, serta dua penyerang yang fokus pada penyelesaian serangan. Data hasil latihan memperlihatkan bahwa kecepatan transisi meningkat signifikan, dengan penurunan waktu dari 6 detik menjadi 3,5 detik, yang membuktikan kemampuan siswa berpindah dari situasi bertahan ke menyerang lebih cepat, suatu hal yang sangat penting dalam futsal yang berlangsung dengan tempo tinggi. Produktivitas serangan juga meningkat, ditandai dengan bertambahnya jumlah peluang gol dari rata-rata 2 menjadi 5 per gim, yang menunjukkan bahwa formasi 1-1-2 lebih ofensif karena memberikan lebih banyak opsi serangan melalui kombinasi passing pendek maupun pergerakan tanpa bola, dengan gelandang berperan sebagai pengatur tempo dan penghubung antar lini. Selain itu, keterampilan teknik siswa mengalami perbaikan, terlihat dari penurunan kesalahan passing dari 35% menjadi 18%, sehingga alur serangan lebih lancar, kehilangan bola berkurang, dan rasa percaya diri siswa dalam menguasai bola semakin meningkat. Dari sisi kedisiplinan posisi, sebanyak 70% siswa sudah mampu menempati posisi sesuai instruksi pelatih, meskipun masih terdapat sebagian yang belum konsisten terutama saat berpindah dari posisi penyerang ke gelandang, sehingga diperlukan latihan tambahan yang menekankan kesadaran ruang dan komunikasi antar pemain. Walaupun hasil yang diperoleh positif, terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan, yakni pertahanan yang lebih terbuka karena hanya dijaga satu pemain sehingga rentan terhadap serangan balik, stamina siswa yang belum sepenuhnya prima akibat intensitas transisi yang tinggi, serta adaptasi peran yang masih menjadi tantangan bagi sebagian siswa.

KESIMPULAN

Pelaksanaan model latihan transisi bertahan ke menyerang dari formasi 2-2 menuju 1-1-2 di SMP Negeri Bajawa memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan keterampilan bermain futsal siswa. Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek kecepatan transisi, produktivitas serangan, akurasi passing, serta kedisiplinan posisi. Siswa mampu memahami peran masing-masing dalam formasi baru sehingga pola permainan menjadi lebih fleksibel, agresif, dan terstruktur. Walaupun terdapat kendala berupa pertahanan yang lebih terbuka, stamina yang belum optimal, serta adaptasi peran yang masih perlu diperbaiki, secara keseluruhan model latihan ini efektif diterapkan untuk meningkatkan kualitas permainan futsal di tingkat SMP

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianti Octavia dkk (2025) Model latihan transisi pada permainan futsal. Jurnal ilmiah. 9 (1). 1-7. <https://doi.org/10.21009/JSCE.09101>
- Helmaliya Riski dkk (2024) efektivitas latihan zona defense dan man to man marking terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen baturaja fc. Jurnal ilmiah. 4(2). 81-96. <https://doi.org/10.31851/jolma.v4i2.16716>.
- Lauh Agus Duli Whalsen dkk (2020) pengembangan model latihan formasi menyerang pada permainan futsal.jurnalunismabekasi.11(1). 58-66. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2148>
- Abrianti, Octavia. (2021). Model Latihan Transisi pada Permainan Futsal. <https://repository.unj.ac.id/>
- Naser, K. & Ali, M.. (2016). Definition of Futsal. <https://www.fifa.com>
- Wein, H.. (2004). Developing Game Intelligence in Soccer. <https://books.google.com>
- Bompa, T.. (2010). Theory and Methodology of Training. <https://www.humankinetics.com>
- Memmert, D.. (2015). Teaching Tactical Creativity in Sport. <https://www.routledge.com>
- Irwansyah, D., Acha, B., & Wibowo, B.. (2025). Pengembangan Model Latihan Kiper Futsal. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Abrianti Octavia dkk (2025) Model latihan transisi pada permainan futsal. Jurnal ilmiah. 9 (1). 1-7. <https://doi.org/10.21009/JSCE.09101>
- Helmaliya Riski dkk (2024) efektivitas latihan zona defense dan man to man marking terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra tim semen baturaja fc. Jurnal ilmiah. 4(2). 81-96. <https://doi.org/10.31851/jolma.v4i2.16716>.
- Lauh Agus Duli Whalsen dkk (2020) pengembangan model latihan formasi menyerang pada permainan futsal. Jurnal unismabekasi.11(1). 58-66. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2148>
- Abrianti, Octavia. (2021). Model Latihan Transisi pada Permainan Futsal. <https://repository.unj.ac.id/>
- Naser, K. & Ali, M.. (2016). Definition of Futsal. <https://www.fifa.com>
- Wein, H.. (2004). Developing Game Intelligence in Soccer. <https://books.google.com>
- Bompa, T.. (2010). Theory and Methodology of Training. <https://www.humankinetics.com>
- Memmert, D.. (2015). Teaching Tactical Creativity in Sport. <https://www.routledge.com>
- Irwansyah, D., Acha, B., & Wibowo, B.. (2025). Pengembangan Model Latihan Kiper Futsal. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>