

## PENERAPAN STRATEGI GAME-BASED TRAINING PADA CABANG OLAHRAGA FLOORBALL

Ani Novika <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan,  
Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota  
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

<sup>1\*</sup>[Aninovika054@gmail.com](mailto:Aninovika054@gmail.com)

### Artikel Info

#### *Artikel History:*

Received Feb 24, 2025

Revised Feb 24, 2025

Accepted Feb 26, 2025

#### *Keywords:*

Game-Based Training

Floorball

Keterampilan Bermain

TGFU

Pelatihan Olahraga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas metode Game-Based Training (GBT) dalam meningkatkan keterampilan bermain floorball pada mahasiswa. Latar belakang penelitian ini berangkat dari kebutuhan akan pendekatan pelatihan yang tidak hanya menekankan aspek teknik, tetapi juga pengambilan keputusan dan pemahaman taktis dalam situasi permainan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) tipe Non-Equivalent Control Group Design. Sampel terdiri dari 10 mahasiswa yang dibagi ke dalam dua kelompok: eksperimen (menggunakan metode GBT) dan kontrol (menggunakan metode konvensional). Instrumen yang digunakan mencakup tes keterampilan dasar floorball (passing, dribbling, shooting) dan Game Performance Assessment Instrument (GPAI) untuk menilai aspek taktis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol dalam seluruh aspek keterampilan yang diukur. Penerapan GBT melalui permainan kecil (small-sided games) dan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGFU) terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik dan taktik secara simultan. Temuan ini mendukung penggunaan GBT sebagai strategi pelatihan yang kontekstual dan holistik dalam pengembangan kemampuan bermain floorball, khususnya di lingkungan pendidikan jasmani.

#### *Corresponding Author:*

Ani Novika

Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

Email: [Aninovika054@gmail.com](mailto:Aninovika054@gmail.com)

## Pendahuluan

Perkembangan ilmu kepelatihan olahraga modern menuntut adanya inovasi dalam metode pelatihan yang tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik, tetapi juga pada peningkatan pemahaman taktis dan kemampuan pengambilan keputusan dalam permainan. Salah satu pendekatan yang semakin banyak diterapkan adalah *Game-Based Training* (GBT), yakni metode pelatihan berbasis permainan yang dirancang untuk meniru situasi pertandingan sesungguhnya. GBT menekankan pentingnya konteks permainan, sehingga atlet belajar melalui pengalaman langsung di dalam situasi permainan yang dimodifikasi (Light, 2021).

Dalam konteks cabang olahraga floorball, metode pelatihan yang terlalu teknis dan terpisah dari permainan kerap membuat pemain mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan keterampilan tersebut ke dalam situasi nyata pertandingan. Floorball adalah olahraga permainan yang sangat dinamis, membutuhkan keterampilan seperti passing cepat, dribbling dalam tekanan, shooting presisi, dan kerja sama tim dalam transisi bertahan-menyerang. Oleh karena itu, metode pelatihan konvensional yang berfokus pada latihan teknik secara terisolasi dirasa kurang optimal untuk menciptakan pemain yang adaptif dan taktis di lapangan.

Metode *Game-Based Training* memberikan pendekatan alternatif yang berorientasi pada *learning by doing*, di mana pemain belajar mengembangkan keterampilan teknik dan taktik secara simultan dalam situasi permainan kecil yang dimodifikasi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa GBT efektif meningkatkan keterampilan bermain dalam berbagai cabang olahraga permainan seperti sepak bola dan bola basket (Harvey & Jarrett, 2014; Chow et al., 2022). Namun, penelitian yang secara khusus meneliti penerapan GBT pada cabang floorball masih terbatas, khususnya dalam konteks pelatihan di tingkat sekolah.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas metode *Game-Based Training* dalam meningkatkan keterampilan bermain floorball di kalangan peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu, untuk mengetahui sejauh mana perbedaan hasil latihan antara kelompok yang menggunakan metode GBT dengan kelompok yang menggunakan metode pelatihan konvensional.

## Metode Penelitian

### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental design). Desain penelitian yang diterapkan adalah Non-Equivalent Control Group Design, yaitu melibatkan dua kelompok yang tidak dipilih secara acak: kelompok eksperimen yang diberi pelatihan menggunakan metode *Game-Based Training* (GBT) dan kelompok kontrol yang diberi pelatihan konvensional.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta Mahasiswa yang mengikuti kegiatan Club Olahraga Prestasi floorball di UNJ di Hall B . Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria subjek adalah Mahasiswa yang telah memiliki pengalaman dasar dalam bermain floorball. Jumlah sampel sebanyak 10 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok:

- Kelompok eksperimen (5 orang)

- Kelompok kontrol (5 orang)

### Variabel Penelitian

- Variabel bebas: Metode pelatihan *Game-Based Training*
- Variabel terikat: Peningkatan keterampilan bermain floorball, meliputi aspek teknik (passing, dribbling, shooting) dan aspek taktis (pengambilan keputusan dan pemahaman permainan)

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Tes keterampilan dasar floorball, mencakup:
  - Tes akurasi passing
  - Tes dribbling zig-zag
  - Tes shooting ke target
2. GPAI (Game Performance Assessment Instrument), untuk menilai pengambilan keputusan, dukungan terhadap rekan satu tim, dan pelaksanaan keterampilan selama permainan.

### Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan selama 2 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu (90 menit per sesi).

- Kelompok eksperimen menjalani program latihan berbasis *Game-Based Training* yang melibatkan permainan kecil (small-sided games) dan modifikasi situasi permainan untuk mengembangkan keterampilan dalam konteks pertandingan.
- Kelompok kontrol mengikuti latihan teknik dasar secara terpisah dan berulang tanpa konteks permainan.

Setiap sesi latihan pada kelompok eksperimen dirancang dengan pendekatan **Teaching Games for Understanding (TGfU)** yang menekankan pada tujuan-tujuan permainan seperti transisi, pressing, atau strategi menyerang.

### Teknik Analisis Data

teknik analisis data yang digunakan adalah gabungan antara statistik deskriptif dan statistik inferensial, sesuai dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*).

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Game-Based Training* (GBT) terhadap peningkatan keterampilan bermain floorball mahasiswa UNJ.

Tabel I. Hasil Penelitian

Aspek Keterampilan	Eksperimen Pre-test	Eksperimen Post-test	Kontrol Pre-test	Kontrol Post-test
Passing	65.2	80.4	66.0	70.6
Dribbling	68.0	83.6	69.2	72.4
Shooting	62.6	78.2	63.8	68.2
GPAI (Taktis)	3.1	4.5	3.0	3.3

Gambar I. Diagram Batang Hasil Uji Coba Keterampilan Floorball

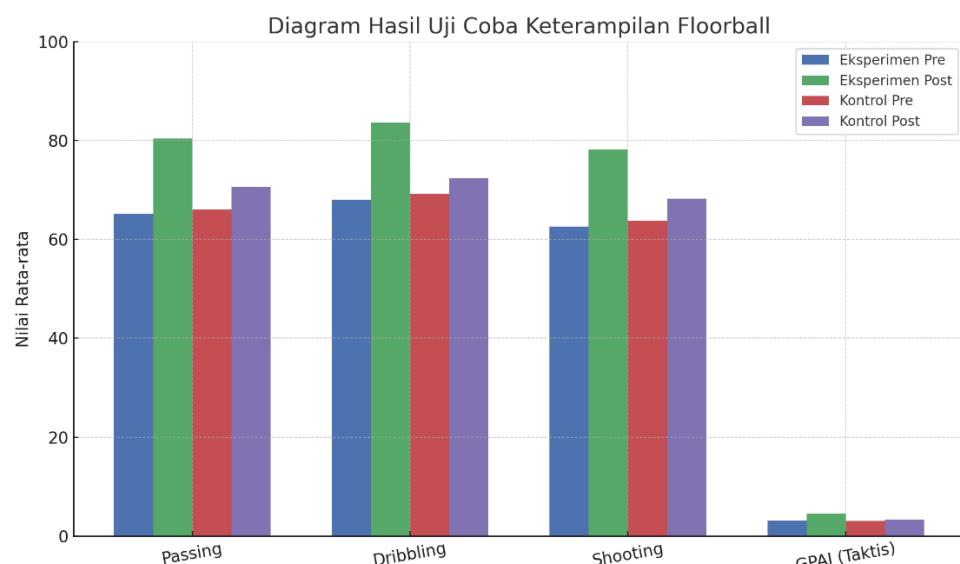


Diagram di atas menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen (hijau) dibanding kelompok kontrol (ungu), baik dari aspek teknis (passing, dribbling, shooting) maupun taktis (GPAI).

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa metode Game-Based Training (GBT) secara signifikan meningkatkan keterampilan bermain floorball pada mahasiswa, baik dari aspek teknik (passing, dribbling, shooting) maupun aspek taktis (pengambilan keputusan dan dukungan tim).

Metode GBT yang berfokus pada permainan kecil (*small-sided games*) terbukti lebih efektif dibandingkan latihan konvensional karena melibatkan pemain secara aktif dalam situasi pertandingan yang realistik. Hal ini mendorong:

- Adaptasi teknik secara kontekstual
- Pengambilan keputusan cepat

- Peningkatan pemahaman permainan secara menyeluruh

Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) yang diterapkan dalam kelompok eksperimen juga mendukung perkembangan aspek taktis karena pemain diberi kesempatan untuk berpikir kritis terhadap strategi dan pola permainan.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang menggunakan latihan teknik secara berulang tanpa konteks pertandingan hanya menunjukkan peningkatan kecil dan tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik tanpa penerapan taktis cenderung kurang efektif dalam mengembangkan kemampuan bermain secara menyeluruh.

Hasil ini memperkuat temuan dari Harvey & Pill (2020) menyatakan TGfU meningkatkan performa taktis lebih baik daripada pendekatan tradisional. Memmert et al. (2019) Menemukan bahwa latihan berbasis permainan mampu meningkatkan transfer keterampilan ke dalam pertandingan nyata.

### Kesimpulan

Dari hasil wawancara, bisa disimpulkan bahwa motivasi atlet sepakbola Universitas Negeri Jakarta dalam mempersiapkan kondisi fisik untuk menghadapi kompetisi Campus Soccer League (CSL) berasal dari dua sisi: motivasi dari dalam diri, seperti impian menjadi pemain profesional, dan motivasi dari luar, seperti dukungan dari pelatih, teman satu tim, dan keluarga., banyak atlet yang punya inisiatif sendiri untuk menambah porsi latihan di luar jadwal resmi, walaupun mereka juga harus menghadapi kesibukan kuliah yang cukup padat. ini sejalan dengan teori dari Deci & Ryan (2000), Roberts (2001), dan Bandura (1997), yang menyatakan bahwa gabungan antara motivasi internal, eksternal, dan rasa percaya diri bisa membantu seseorang tetap konsisten dalam berlatih. Ke depan, penelitian ini bisa dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak atlet dari universitas lain, melihat hubungan antara motivasi dan hasil latihan secara langsung, serta menggali pengaruh faktor lain seperti stres kuliah, pembagian waktu, dan peran pelatih dalam menjaga semangat atlet.

### Referensi

- Harvey, S., & Pill, S. (2016). Game-based approaches in physical education and sport.
- Light, R., & Curry, C. (2021). Game Sense for Teaching and Coaching: International Perspectives. Retrieved from <https://www.routledge.com/Game-Sense-for-Teaching-and-Coaching-International-Perspectives/Light-Curry/p/book/9780367741587?srsltid=AfmBOorjVqhFC-tZxCLTcAHeOEoeq2vKYRBIA9h5mqO4RImB>
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2022). Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction (2nd ed.). Routledge.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Alfabeta.
- Santoso, S. (2019). Mengolah Data Statistik secara Profesional dengan SPSS 25. Elex Media Komputindo.

- riyatno, D. (2020). SPSS untuk Analisis Statistik Parametrik. Mediakom.
- Kirk, D. (2016). Physical Education Futures. Routledge.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). How to Design and Evaluate Research in Education (10th ed.). McGraw-Hill.