



STRATEGI PENINGKATAN PRESTASI EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MAN 1 TRENGGALEK

Zainessa Indrakasih Ramadani, Mohammad Faruk

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

zainessa.18003@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 09-12-2025; **Direview:** 01-01-2025; **Diterima:** 05-01-2025;

Diterbitkan: 16-01-2025

ABSTRAK

Olahraga merupakan segala aktivitas yang melibatkan pikiran, jiwa, dan raga secara terintegritas dan sistematis dengan tujuan utama untuk menjaga kebugaran tubuh. Salah satu olahraga populer di dunia adalah futsal. Olahraga futsal di MAN 1 Trenggalek merupakan kegiatan yang tidak hanya untuk menembangkan keterampilan fisik, tetapi juga untuk membangun karakter siswa. Ekstrakurikuler ini sempat meraih prestasi terbaik dengan juara dalam Turnamen Temu Pelajar Muslim 2018, namun setelah pandemic COVID-19, prestasi futsal sulit untuk bangkit kembali. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman dalam ekstrakurikuler futsal di sekolah ini serta merumuskan strategi peningkatan prestasi. Penelitian ini menggunakan metode Analisis SWOT dengan pendekatan deskriptif kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara dengan kepala sekolah, pelatih futsal, dan siswa, observasi langsung, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan utama terletak pada keterampilan teknik dasar yang baik, kondisi fisik yang prima, dan mental yang kuat. Namun, terdapat kelemahan dalam frekuensi latihan yang minim, kurangnya peran pelatih dalam latihan rutin, fasilitas yang terbatas, dan kurangnya pemahaman taktik futsal. Peluang yang dimiliki ekstrakurikuler antara lain, pengalaman bertanding yang baik, kekompakan tim, kemampuan siswa mengatur waktu antara sekolah dan latihan, serta dukungan positif dari keluarga dan sekolah. Ancaman yang dihadapi adalah terbatasnya dukungan finansial dan kurangnya pemantauan kebugaran siswa. Strategi yang dapat diterapkan adalah meningkatkan frekuensi latihan untuk menjaga teknik dan fisik, serta mengajukan proposal bantuan dana untuk memperbaiki fasilitas dan mendukung kinerja ekstrakurikuler futsal di masa depan.

Kata kunci : Strategi, Prestasi, Ekstrakurikuler, Futsal

ABSTRACT

Sports are all activities that involve the mind, soul, dan body in an integrated and systematic manner for the main purpose of maintaining body fitness. One of the popular sportin the world is futsal. Futsal in MAN 1 Trenggalek is an activity that not only develops physical skill, but also builds student character. This extracurricular had achieved the best achievement with 2nd place in the Temu Pelajar Muslim Tournament, but after covid-19 pandemic, futsal achievements were difficult to bounce back. This study aims to identify the strength, weakness, opportunities, and threats in extracurculat futsal in this school and formulate strategies to improve achievement. The study used SWOT analysis method with qualitative descriptive approach. Data were collected through interviews with school principals, futsal coaches, and students, direct observation, and related documentation. The result showed that the main strength lies in the basic skills of good technique, excellent physical condition, and strong mental. However, there are weakness in the minimal frequency of training, the lack of a coach's role in routine training, limited facilities, and lack of understanding of futsal tactics. Estracurricular futsal opportunities include good competition experience, team cohesiveness, students ability to manage time between school and practice, and positive support fom family and school. Threats faced are limited financial support and lack of monitoring of student fitness. The strategy that can be applied is to increase the frequency of practice to maintain technique and physicality, as well as submit proposals for funding assistance to improve facilities and support futsal extracurricular performance in the future.

Keywords: Strategy, Achievement, Extracurricular, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala aktivitas yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara sistematis yang bermanfaat dalam menjaga kebugaran tubuh. Salah satu oahraga yang banyak digemari diberbagai kalangan khususnya pelajar adalah olahraga futsal. olahraga ini salah satu olahraga populer di kalangan pelajar, sehinga banyak sekolah yang membuka kegiatan ekstrakulikuler futsal untuk menampung atau mewadahi bakat dan minat siswa dalam olahraga ini. MAN 1 Trenggalek merupakan salah satu sekolah favorit di Trenggalek. Sekolah ini membuka ekstrakukikuler futsal sejak 2012 hingga saat ini, prestasi terbaiknya da di tahun 2018 ketika mendapat juara 2 di Turnamen Temu Pelajar Muslim. Namun setelah itu kualitas ekstrakulikuler tersebut meredup dan sulit bangkit.

Program kegiatan ekstrakulikuler di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan olahraga di sekolah yang memiliki

tujuan untuk mengembangkan olahraga pada siswa sesuai dengan pilihan atau bakat dan kesenangannya (Denhas & Wahadi, 2021). Target pembinaan futsal disekolah lebih untuk pembangunan karakter siswa. Namun tidak menutup kemungkinan kegiatan ini dapat dijadikan akses bagi siswa untuk berprestas. Sejalan dengan pendapat (Mashud Hamid & Abdillah, 2019) yang menjelaskan bahwa prestasi menjadi sebuah target keharusan meskipun dengan segala keterbatasan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa baik individu maupun kelompok dalam suatu organisasi pasti ingin menunjukkan suatu prestasi sebagai tanda bahwa individu atau kelompok tersebut memiliki kualitas yang baik dalam suatu kegiatan atau program kerja yang dijalaninya

Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas

peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan (Arifudin, 2022).

Futsal merupakan permainan kolaborasi tim/lawan yang menuntut pemainnya untuk beradaptasi dengan lingkungan dinamis yang selalu berubah, mereka mempunyai waktu dan ruang yang terbatas untuk mengambil keputusan dan mengambil tindakan untuk memberikan solusi kepada timnya. Futsal memerlukan partisipasi atletik tingkat tinggi dan latihan intensif, dengan aspek taktis (dalam hal persepsi dan pengambilan keputusan) menjadi penting untuk efektivitas setiap elemen permainan. (José Venancio López Hierro et al., 2017). Secara umum, futsal mengharuskan pemain untuk melakukan aksi intensitas tinggi dengan cepat dan dengan ruang yang sempit, sehingga membutuhkan upaya fisik dan fisiologis yang tinggi, serta keterampilan taktis dan keterampilan teknis. (Mendes et al., 2022). Dalam pendapat lain di jelaskan bahwa futsal adalah permainan yang terdiri dari 2 babak dengan durasi 20 menit setiap babak. Permainan ini ditandai dengan intensitas tinggi dan aksi yang tidak terus-menerus, yang membutuhkan usaha fisik, taktik, dan teknis yang tinggi dari para pemain. (Naser et al., 2017). Dari teori di atas dapat di simpulkan bahwa futsal adalah olahraga yang dimainkan dalam dua babak dengan durasi masing-masing 20 menit dan dikenal dengan intensitas permainan yang tinggi, memerlukan kemampuan fisik, taktik, dan teknik yang baik dari pemainnya. Meskipun memiliki kemiripan dengan sepak bola, futsal memiliki perbedaan dalam aturan dan cara bermain. Dalam futsal,

lima pemain, termasuk penjaga gawang, berkolaborasi dalam tim dan bermain dengan intensitas yang cepat serta dinamis. Sementara, alat utama dalam bermain adalah kaki, menunjukkan perbedaan dengan olahraga ruangan lain seperti bola basket dan bola tangan.

Faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi ekstrakurikuler futsal di sekolah. Menurut (Prabowo, 2023) ada beberapa faktor yang dinilai dapat mempengaruhi kualitas tim dalam meningkatkan prestasi , antara lain :

1. Keterampilan Teknis.

Kemampuan teknis adalah kemampuan pemain dalam menguasai teknik dasar futsal seperti menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menendang (*shooting*), dan mengendalikan bola (*controlling*).

2. Kebugaran.

Kebugaran mencakup berbagai komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan.

3. Keterampilan Taktis.

Keterampilan taktis adalah kemampuan pemain dalam memahami instruksi pelatih dan kemampuan pemain dalam mempraktekan instruksi di berbagai situasi permainan

4. Pengendalian Psikologis.

Pengendalian psikologis adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan aspek psikologis seperti motivasi, fokus, kepercayaan diri dan ketahanan mental agar tetap stabil ketika berlatih atau bertanding

5. Pembinaan dan Program Latihan.

Pembinaan atau program latihan adalah strategi pelatih dalam menyiapkan

- latihan dan memberikan materi dalam mendukung membaiknya kualitas tim
6. Dukungan Tim.
Dukungan tim adalah kemampuan antar pemain dalam menyatukan visi dan misi serta menjaga kekompakan dalam berlatih maupun bertanding
 7. Pengalaman Kompetitif.
Pengalaman kompetitif adalah jam terbang tim dalam bertanding baik dalam sepiring maupun ketika turnamen
 8. Pemantauan Kesehatan.
Pemantauan kesehatan adalah monitoring pelatih dalam menjaga kualitas kebugaran siswa yang dilatihnya
 9. Dukungan Keluarga dan Lingkungan.
Dukungan keluarga dan lingkungan adalah bagaimana keluarga dan lingkungan mendukung kegiatan ekstrakurikuler
 10. Sarana dan Prasarana
Sarana dan prasarana adalah fasilitas atau peralatan pendukung yang membantu kegiatan ekstrakurikuler lebih efisien dan lebih variatif
 11. Manajemen Waktu.
Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam membagi waktu antara latihan dan sekolah dengan tidak mengganggu salah satunya
 12. Dukungan Finansial.
Dukungan finansial adalah sumber dana yang dibutuhkan untuk menjalankan kegiatan ekstrakurikuler agar lebih terorganisir dan memperbaiki kinerja ekstrakurikuler tersebut.
Suatu prestasi dapat diraih dengan memperbaiki kinerja suatu tim agar lebih baik. Dengan mengidentifikasi beberapa faktor diatas, kemudian menentukan kekuatan, kelemahan, peluang dan

hambatan, lalu, mengelolanya dengan strategi yang sesuai dapat meningkatkan prestasi tim futsal secara bertahap.

Berdasarkan pengalaman peneliti yang merupakan alumni yang pernah tergabung mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek dahulu, juga memantau perkembangan selama mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek cukup baik dan berkembang tetapi masih kesulitan bersaing dengan sekolah lain di Trenggalek. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan serta peluang dan ancaman yang ada ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek berdasarkan dari 12 faktor tersebut. Strategi apa yang perlu diterapkan untuk menjadikan ekstrakurikuler futsal ini berkembang dan bisa berprestasi kedepannya.

METODE PENELITIAN

Analisis SWOT adalah metode yang dipakai dalam penelitian ini untuk pengumpulan data dan informasi dari objek atau subjek penelitian. Menurut pendapat Ranguti dalam melibatkan raga d(Simatupang & Wismanadi, 2022) Analisis SWOT bisa diterapkan dengan membedah faktor-faktor yang mempengaruhi keempat variabel (kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman) dalam gambaran kerangka SWOT. Penerapannya adalah dengan memanfaatkan kekuatan untuk mengambil keuntungan dari peluang yang ada, mengatasi kelemahan yang dapat menghalangi potensi dari peluang tersebut, menghadapi ancaman dengan kekuatan yang ada, dan mengatasi kelemahan yang dapat memperburuk atau menciptakan ancaman baru. Sedangkan pendapat lain menjelaskan bahwa Analisis SWOT merupakan salah satu metode analisis

situasional yang menitikberatkan pada identifikasi beberapa faktor secara sistematis untuk merumuskan strategi perusahaan, organisasi, atau lembaga (Mukhlisin & Pasaribu, 2020).

Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang melibatkan analisis data berupa deskripsi yang dapat dipresentasikan, seperti catatan lapangan, hasil interview, percakapan, foto-foto rekaman, dan memo (Indrawati, 2018).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif karena berusaha mendeskripsikan tentang suatu objek yang diteliti. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat (Komara et al., 2022)

Tempat penelitian dilakukan di MAN 1 Trenggalek dengan waktu yang menyesuaikan kesediaan informan untuk meluangkan waktunya dalam pengambilan rekaman atau foto pada bulan April 2024.

Sumber data adalah subjek atau objek penelitian yang mampu memberikan informasi dan data yang relevan dengan judul penelitian. Narasumber dalam penelitian ini adalah kepala madrasah, pelatih ekstrakurikuler futsal dan para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek yang berjumlah 12 siswa yang terdiri dari 6 siswa kelas 10 dan 6 siswa kelas 11

Instrumen penelitian adalah alat atau media yang dipakai untuk mengumpulkan data. Dalam (Sugiyono, 2013) dijelaskan bahwa penelitian kualitatif instrumennya adalah orang atau human instrument, yaitu peneliti itu sendiri. Sama halnya dengan

pendapat (Darmawan, 2021) yang menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif peneliti adalah instrumen kunci dalam penelitian. Sejalan dengan pendapat di atas instrumen pada penelitian ini adalah peneliti itu sendiri yang mengumpulkan data dengan melakukan observasi di tempat penelitian, mewawancarai narasumber yang terkait dengan penelitian dan mendokumentasikan data tambahan yang mendukung keabsahan data penelitian.

Teknik pengambilan data dalam penelitian kualitatif ada beberapa tahap yaitu sebagai berikut :

1. Observasi

Menurut KBBI VI Daring (2023) observasi berarti peninjauan secara cermat. Observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan ekstrakurikuler futsal dan lingkungan sekolah secara langsung.

2. Wawancara:

Menurut Lexi J Moleong dalam (Nurhasanah et al., 2022) menjelaskan bahwa wawancara merupakan percakapan yang memiliki tujuan tertentu. Ada dua pihak yang menjalankan percakapan tersebut, yakni pemberi pertanyaan dan penjawab pertanyaan. Dalam metode ini kedua belah pihak saling bertatap muka untuk mendapatkan informasi secara lisan.

3. Dokumentasi

Dalam KBBI VI Daring (2023) dokumentasi berarti pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan. Dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan dengan memeriksa dokumen seperti rencana strategis sekolah, laporan kegiatan ekstrakurikuler, dan dokumen lain yang relevan dengan ekstrakurikuler futsal di sekolah.

HASIL

Setelah mengumpulkan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi serta melakukan analisis SWOT pada kegiatan ekstrakurikuler di MAN 1 Trenggalek. berikut adalah hasil identifikasi terhadap kekuatan, kelemahan, peluang, dan hambatan yang ada di ekstrakurikuler tersebut.

Strenght (Kekuatan)

1. Tingkat kemampuan teknik dasar
 - a. Sebagian besar siswa mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik.
 - b. Memiliki beberapa siswa potensial yang lengkap dalam kemampuan teknik dasar yang bisa mendorong kualitas tim
2. Tingkat kondisi fisik.
 - a. Siswa memiliki stamina yang baik, karena mampu bermain futsal dengan intensitas tinggi dan waktu yang panjang.
 - b. Terdapat siswa yang cukup lengkap dalam kualitas kondisi fisik mulai dari kecepatan, daya tahan dan kekuatan dapat mengangkat peforma tim
3. Tingkat pengendalian mental dan emosional
 - a. Siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi bagaimana pun hasil pertandingan
 - b. Siswa mempunyai tingkat konsentrasi dan fokus yang baik dalam pertandingan
 - c. Siswa memiliki mental yang bagus pantang menyerah dalam pertandingan

Weakness (Kelemahan)

1. Pembinaan dan program latihan
 - a. Frekuensi latihan yang hanya sekali seminggu kurang berefek pada tim
 - b. Pelatih jarang memberi materi karena jarang hadir dilapangan sehingga siswa sering latihan sendiri
 - c. Pelatih aktif melatih hanya hadir ketika menjelang turnamen
2. Sarana dan prasarana

- a. Terdapat beberapa bola yang bocor
- b. Kun latihan yang kurang variatif dan hanya 1 warna
- c. Tidak tersedia rompi latihan
- d. Lapangan di sekolah tidak mendukung untuk berlatih futsal
- e. Sewa lapangan yang harus siswa sendiri yang iuran

3. Pemahaman taktik bermain

- a. Siswa kurang kreatif dalam melakukan pergerakan individu maupun tim
- b. Kurangnya materi dari pelatih yang membuat permainan menjadi monoton dan sulit berkembang

Opportunities (Peluang)

1. Pengalaman bertanding
 - a. Siswa sering bertanding lawan sepiring dengan alumni maupun sekolah lain untuk meningkatkan kepercayaan diri
 - b. Ketika pertandingan selalu bermain dengan peforma yang baik meskipun sulit meraih kemenangan
2. Kekompakkan tim
 - a. Siswa selalu bermain dengan berkomunikasi yang efektif
 - b. Mereka kompak diluar maupun didalam lapangan
 - c. Meski permainan monoton tetapi kerjasama mereka dalam permainan saling terhubung
3. Pembagian waktu latihan dan sekolah
 - a. Pelatih cukup cermat menaruh latihan di hari sabtu karena itu waktu longgar untuk latihan
 - b. Siswa mampu mengatur waktu antara latihan dan sekolah dengan bijaksana
4. Dukungan keluarga dan lingkungan sekolah yang positif
 - a. Keluarga mendukung kegiatan siswa dengan positif, karena tidak ada kendala izin ketika siswa berlatih

- b. Lingkungan sekolah mendukung positif dengan diadakannya classmeet setiap tahun

Threats (Ancaman)

1. Dukungan finansial dari sekolah
 - a. Sekolah tidak membantu dana sewa lapangan latihan
 - b. Dana hanya turun ketika tim futsal ada turnamen
2. Pemantauan kesehatan dan pencegahan cedera
 - a. Pelatih hanya berpesan untuk pemanasan sebelum latihan, tidak ada edukasi mengenai apa yang harus dilakukan
 - b. Pelatih tidak melakukan pengecekan rutin terhadap performa kondisi fisik dan performa teknik dasar siswa

PEMBAHASAN

1. Pembahasan *Strenght*

Faktor kekuatan yang dimiliki ekstrakurikuler futsal MAN 1 Trenggalek menunjukkan beberapa segi positif dari performa mereka dalam bermain futsal . Tingkat kemampuan teknik dasar futsal mayoritas siswa terlihat baik. Menurut Justinus Lhaksana (2011) dalam Suyatmin (2024) mengatakan bahwa faktor penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan permainan dasar futsal pemain itu. Teknik dasar adalah pondasi yang penting dalam permainan futsal karena dapat memberikan dasar yang kuat untuk memainkan strategi permainan yang lebih variatif.

Dalam hal kondisi fisik, tim futsal MAN 1 Trenggalek juga menunjukkan kondisi fisik yang baik. Menurut Justinus Lhaksana (2011) dalam Yanuar (2022) mengatakan Kecepatan (speed), Daya tahan (Endurance), Kelincahan (Agility), dan Kekuatan (Power) merupakan komponen fisik yang wajib dimiliki pemain futsal secara dominan. Siswa yang memiliki

komponen fisik yang baik, memungkinkan untuk bermain futsal dengan intensitas tinggi dan durasi panjang. Komponen fisik yang baik sangat penting dalam permainan futsal, karena pertandingan futsal sering kali berlangsung dengan tempo cepat dan membutuhkan tingkat kondisi fisik yang tinggi.

Selain itu, pengendalian mental dan emosi siswa juga merupakan kekuatan yang dimiliki oleh ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek. Kepercayaan diri yang tinggi merupakan salah satu faktor kunci yang dapat mempengaruhi performa siswa di lapangan. Menurut (Yogi, 2021), puncak prestasi setiap tim futsal tidak hanya tergantung pada taktik bermain, teknik dasar dan keterampilan (skill) dari setiap pemain, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek memiliki hal tersebut. Mereka juga memiliki mentalitas pantang menyerah dan terus berjuang meskipun menghadapi situasi yang sulit dan mengalami kekalahan. Kondisi mental yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet untuk menampilkan kemampuan secara total dan menggapai prestasi puncak (Fajar, 2022).

2. Pembahasan *Weakness*

Salah satu kelemahan utama terletak pada pembinaan dan program latihan. Menurut (Septian, 2021) “ Hal yang paling dasar dalam sebuah pencapaian prestasi adalah penyusunan program latihan”. Berdasarkan pendapat tersebut dijelaskan bahwa dalam tujuan meraih suatu prestasi dibutuhkan program latihan, frekuensi latihan yang dilakukan di MAN 1 Trenggalek hanya sekali dalam seminggu, tentu ini merupakan kendala yang perlu diperbaiki kedepannya. Latihan yang jarang mengakibatkan keterbatasan dalam

perkembangan penguasaan teknik maupun pemahaman taktik.

Kelemahan lainnya adalah ketidakhadiran pelatih di lapangan dan kurangnya materi latihan yang diberikan kepada siswa.. Pelatih yang jarang hadir di lapangan membuat motivasi berprestasi siswa berkurang karena kurangnya peran dan arahan dari sosok pelatih yang seharusnya selalu hadir untuk membantu siswa berlatih.

Di sisi sarana dan prasarana terdapat beberapa masalah yang mempengaruhi efektivitas latihan. Menurut Agara (2022) keberadaan sarana dan prasarana penting adanya dalam penunjang pengembangan dan pembinaan olahraga, lebih spesifik olahraga prestasi. Peralatan latihan yang rusak, seperti bola bocor, dapat mengganggu kualitas latihan dan mengurangi kemampuan siswa untuk berlatih dengan efektif. Bola bocor atau peralatan yang tidak memadai dapat mempengaruhi keterampilan teknis siswa selama latihan dan menghambat pengembangan keterampilan mereka. Selain itu beberapa faktor penunjang diantaranya tersedia rompi, cone, agility ladder, fressistance ban, hurdles sebagai rintangan (Agara, 2022). Peralatan latihan yang kurang variatif, seperti kun latihan yang hanya memiliki satu warna, dapat mengurangi motivasi dan kreativitas siswa.

Pemahaman mengenai taktik permainan futsal juga menjadi kelemahan yang ada di ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek. Minimnya kreativitas dalam permainan individu maupun tim menyebabkan pola bermain dalam tim terlihat monoton dan mudah diantisipasi polanya oleh lawan. Tanpa suntikan materi taktik yang variatif dan peran pelatih dalam membantu siswa, suatu tim akan kesulitan mengembangkan strategi permainan

mereka yang dituntut untuk menyesuaikan situasi pertandingan yang berubah-ubah

3. Pembahasan *Opportunities*

Ektrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek mempunyai beragam peluang yang dapat dimanfaatkan untuk mendorong peforma mereka dan mengatasi kelemahan yang ada. Peluang utama yang dimiliki adalah pengalaman bertanding. Tim futsal MAN 1 Trenggalek rutin melakukan pertandingan separing dengan alumni maupun sekolah lain, pengalaman ini memberikan stimulus kepada siswa untuk bisa menghadapi gaya permainan yang beragam sehingga tim mampu beradaptasi dengan segala situasi di lapangan. Bermain melawan tim yang berbeda beda juga dapat membantu siswa dalam meningkatkan mental dan kepercayaan diri mereka dalam bermain futsal. Dengan mengedepankan fokus utama pada peforma tim yang baik meskipun sulit meraih kemenangan dalam bertanding, menunjukkan bahwa tim ini memiliki dasar yang kokoh untuk terus berkembang kedepannya. Evaluasi dalam setiap permainan sangat diperlukan, baik ketika berlatih regular maupun separing dengan fokus dalam perbaikan individu maupun tim secara bertahap dapat meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan.

MAN 1 Trenggalek juga memiliki peluang dalam hal kekompakan tim. Para siswa cukup kompak didalam maupun diluar lapangan. Komunikasi yang baik antar siswa karena kekompakkan yang mereka tanamkan di dalam maupun diluar lapangan mrnciptakan suasana yang positif di dalam tim. Dengan selalu mengevaluasi pertandingan dan menanamkan kreativitas individu maupun tim dalam strategi bermain pada siswa, tim ini dapat memaksimalkan kekompakan yang ada untuk lebih berkembang.

Adapun pembagian waktu antara latihan dan sekolah yang ada di MAN 1 Trenggalek

juga dapat dijadikan peluang yang mendorong siswa dalam memaksimalkan latihannya . Pelatih menjadwalkan latihan futsal pada hari sabtu, saat waktu luang lebih banyak, hal itu memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih fokus pada latihan tanpa gangguan dari kegiatan sekolah. Hal ini membuat siswa lebih mudah mengatur waktunya antara latihan dan tugas sekolah.

4. Pembahasan *Threats*

Ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek menghadapi sejumlah ancaman atau hambatan dalam menjalankan kegiatan tersebut. Yakni dukungan finansial dari pihak sekolah dan kurangnya pemantauan kesehatan serta pencegahan cedera. Madrasah memiliki lapangan namun tidak memiliki lapangan untuk berlatih futsal sehingga perlu menyewa lapangan untuk latihan di gedung olahraga. Namun untuk menyewa lapangan tersebut madrasah tidak memberikan bantuan dana sewa sehingga siswa harus iuran sendiri untuk berlatih, sekolah hanya menyediakan kun dan bola latihan. Hal ini cukup memberatkan beberapa siswa yang memiliki latar belakang berbeda- beda. Pasti ada penambahan frekuensi latihan jika program latihan membaik untuk mengakat peforma tim sehingga perlu dana sewa lebih dari sekali dalam satu minggu. Jika tidak ada bantuan dari pihak madrasah tentu siswa akan lebih keberatan karena ketika frekuensi latihan reguker bertambah pasti iuran sewa lapangan akan lebih banyak sehingga dapat mempengaruhi motivasi siswa untuk berlatih konsisten dan membuat siswa sulit mempersiapkan peforma terbaiknya untuk menghadapi kompetisi karena terkendalanya biaya sewa lapangan. Adapun madrasah hanya menurunkan bantuan dana ketika siswa berkompetisi tentu ini berbeda karena yang dibutuhkan siswa adalah masa latihan regular

untuk berlatih dengan nyaman dan fokus dalam menyiapkan tim.

Hambatan lain yang ada di MAN 1 Trenggalek adalah kurangnya pemantauan pelatih terhadap kesehatan siswa dan pencegahan cedera. Selama ini, pelatih hanya memberikan saran untuk pemanasan sebelum latihan, tanpa ada edukasi mengenai bagaimana mencegah dan merawat cedera serta bagaimana melakukan perawatan kebugaran. Tanpa edukasi yang baik mengenai hal tersebut, siswa tidak memiliki pengetahuan yang perlu dilakukan jika terjadi cedera bagaimana merawatnya serta bagaimana menjaga kondisi fisik agar tetap stabil agar selalu dalam peforma terbaik dalam menjalani latihan dan pertandingan. Selain itu pelatih juga tidak melakukan pengecekan atau tes secara rutin terhadap kondisi fisik dan teknik dasar siswa sehingga untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran siswa dan bagaimana perkembangan teknik dasar siswa selama latihan kurang terpantau. Pemantauan rutin terhadap tingkat kebugaran dan tingkat kemampuan teknik dasar membantu pelatih untuk mengidentifikasi mana siswa yang perlu diperhatikan, hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa siswa dalam kondisi fisik yang prima dengan kemampuan teknik dasar yang membaik.

5. Strategi peningkatan berdasarkan Analisis SWOT

Dalam analisis SWOT menghasilkan beberapa strategi yang dapat membantu suatu organisasi dalam merencanakan tahap-tahap yang lebih efisien dalam mencapai tujuannya. Adapun strategi tersebut yang dihasilkan dari analisis SWOT. Pertama, Strategi SO (*Strenght-Opportunities*), strategi ini berfokus pada bagaimana menggunakan kekuatan yang dimiliki dapat dimanfaatkan untuk memaksimalkan peluang yang dimiliki.

Kedua, Strategi ST (*Strenght-Threats*) strategi ini berfokus pada bagaimana menggunakan kekuatan untuk mengatasi ancaman. Ketiga, Strategi WO (*Weakness-Opportunities*), strategi ini berfokus pada bagaimana mengatasi kelemahan dngan memanfaatkan peluang yang ada .keempat, Strategi WT (*Weakness-Threats*), strategi ini berfokus pada bagaimana tindakan untuk meminimalisir dampak kelemahan dan bagaimana tindakan untuk menghindari ancaman., Berikut strategi yang sesuai dengan kondisi Ekstrakulikuler futsal di MAN 1 Trenggalek :

a) Strategi SO (*Strengths-Opportunities*)

Strategi ini berfokus pada pengoptimalan kekuatan yang dimiliki untuk memaksimalkan peluang yang ada.

1. Jadwalkan pertandingan separing lebih sering dengan alumni maupun sekolah lain dan melakukan evaluasi setelah separing untuk memperbaiki kekurangan
2. Rutin latihan fisik bersama dan kegiatan bersama untuk menjaga kekompakan tim
3. Memanfaatkan dukungan keluarga dan lingkungan sekolah untuk dijadikan energi positif agar terus berkembang

b) Strategi ST (*Strengths-Threats*)

Strategi ini berfokus menggunakan kekuatan yang ada untuk menghadapi ancaman atau hambatan ..

1. Memanfaatkan laga separing untuk latihan tambahan dan menambah pengalaman, melihat frekuensi latihan reguler yang minim
2. Memanfaatkan kekompakan tim untuk mengadakan sesi nonton video pertandingan futsal dan mempraktekannya secara mandiri di sesi latihan karena pelatih yang minim mendampingi
3. Memanfaatkan kegiatan classmeet untuk mendapatkan perhatian dari pihak

sekolah mengenai kebutuhan sewa lapangan dan kurangnya beberapa perlengkapan latihan

c) Strategi WO (*Weaknesses-Opportunities*)

Strategi ini berfokus pada pemanfaatan peluang untuk mengatasi kelemahan yang ada..

1. Tetap konsisten berlatih dengan memanfaatkan peralatan yang sudah ada sembari membuat proposal kepada sekolah untuk bantuan penyewaan lapangan dan perbaikan peralatan latihan
2. Mengundang tenaga ahli untuk mengedukasi siswa tentang kebugaran dan pencegahan cedera agar siswa lebih mandiri dalam menjaga kebugaran.

d) Strategi WT (*Weaknesses-Threats*)

Strategi WT bertujuan untuk meminimalisir kelemahan yang ada sambil menghadapi ancaman ..

1. Melakukan latihan mandiri bersama untuk menambah porsi latihan sembari menunggu proposal yang telah diajukan, karena minimnya jadwal dan bantuan dana dari sekolah untuk sewa lapangan serta pembaruan beberapa perlengkapan latihan
2. Mempraktekan edukasi dari tenaga ahli untuk menjaga kebugaran mandiri dan mempraktekan video tentang taktik permainan

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ekstrakulikuler futsal MAN 1 Trenggalek memiliki kekuatan pada keterampilan teknik dasar, kondisi fisik dan mental. Sedangkan kelemahannya ada pada frekuensi latihan yang minim, sarana prasarana, peran pelatih, dan pemahaman taktik. Adapun peluang yang dimiliki yaitu pengalaman bertanding,

kekompakan tim, baiknya pembagian waktu berlatih dan belajar, dukungan keluarga dan sekolah, sedangkan ancaman yang dihadapi adalah finansial sekolah dan pemantauan kesehatan.

B. Saran

Sekolah diharapkan lebih memperhatikan dan memberi strategi yang lebih terstruktur agar perkembangan ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Trenggalek dapat lebih ditingkatkan guna membangun pondasi untuk meraih prestasi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agara, W. A., & Faruk, M. (2022). MANAJEMEN PEMBINAAN OLAHRAGA FUTSAL KABUPATEN GRESIK. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Aji Sayoga, P., & Faruk, M. (2022). Analisis SWOT Pembinaan Atletik di Klub Mercusuar Trenggalek (2022). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5.
- Anwar, A. S., Suari, S., Asmara, A. S., Prawiyogi, A. G., & Putra, R. T. (2023). Elementary School Students' Talent Analysis Through Sparing Partners in Futsal Extracurricular Activities. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1773–1779.
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.3002>
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* (2614-8854), 5, 829–837.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2023). *KBBI VI Daring*. Kemdikbud.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Darmawan, D. (2021). *Dinamika Riset Kualitatif Diskusi Praktis & Contoh Penerapannya* (N. NM, Ed.). PT.REMAJA ROSDAKARYA.
- Denhas, J. S., & Wahadi. (2021). Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga Futsal SMA Negeri di Kota Semarang Tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5, 51–56.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Ferdy Irawan, Y., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26.
<https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130>
- Filho, C. V. M., Nogueira-Silva, L. F., Gallati, L. R., Scaglia, A. J., & Montagner, P. C. (2022). Teaching futsal in schools: perspectives of teachers from Rio Grande do Sul and São Paulo state. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 28.
<https://doi.org/10.1590/S1980-657420210011921>
- Indrawati. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif Manajemen dan Bisnis Konvergensi Teknologi Informasi dan Komunikasi* (Rachmi, E. A. A., & Rahmat, Eds.).
- José Venancio López Hierro, Cid, J. L., & Menichelli, R. (2017). *UEFA Coaching Manual*.
- Komara, E., Shaodih, E., & Andriani, R. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. PT Refika Aditama.
- Mashud Hamid, Abd., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar

- Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10 (01), 28–38.
- Mendes, D., Travassos, B., Carmo, J. M., Cardoso, F., Costa, I., & Sarmento, H. (2022). Talent Identification and Development in Male Futsal: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710648>
- Mochamat Rizki Setiawan, & Achmad Widodo. (2023). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Futsal SMA Negeri 9 Surabaya. *Nian Tana Sikka : Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(6), 42–54. <https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v1i6.131>
- Mukhlisin, A., & Pasaribu, M. H. (2020). Analisis SWOT dalam Membuat keputusan dan Mengambil Kebijakan yang Tepat. *Journal Research and Education Studies*, 1(1).
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. In *Journal of Exercise Science and Fitness* (Vol. 15, Issue 2, pp. 76–80). Elsevier (Singapore) Pte Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nurhasanah, S., Nugraha, M. S., & Subhi, I. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif (Teori, Aplikasi, dan Contoh Kasus)* (Susilawati, Ed.).
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. (2014).
- Prabowo, R. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta. *JURNAL KREATIF OLAHRAGA*, 01(01), 28–36.
- Raibowo, S., Ilahi, R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal.Pendidikan.Kesehatan.Rekreasi*, 7, 333–341. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4897656>
- Ramadiansyah, Y. A. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet futsal Lumajang pada persiapan PORPROV 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4.
- Ridwan Ababillah, F., & Faruk, M. (2022). ANALISIS TINGKAT MENTAL BERTANDING ATLET FUTSAL PUTRA KOTA PROBOLINGGO. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5.
- Simatupang, R. H., & Wismanadi, H. (2022). Analisis Swot Keberhasilan Atlet Badminton Ganda Putri Indonesia Greysia Polii Dan Apriyani Rahayu pada Final Olimpiade Tokyo 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.*, 10, 19–28.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suyatmin, Sulisty M, N., & Moh Kusuma Atmaja, N. (2024). ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR FUTSAL PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA SANTA MARIA NANGA PINIH KALIMANTAN BARAT. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11.
- Taufik, M. S., Widiastuti, Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2022). *Buku Panduan*

Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games dan Interval Training (A. Wijayanto, Ed.). CV.EUREKA MEDIA AKSARA.

Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. (2022).

Vähäkoitti, V., & Häkkinen, K. (2017). Physical Performance of Finnish Futsal Players, Analysis of Intensity and Fatigue in Official Futsal Games. *Science of Sport Coaching and Fitness Testing*.