

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Secara umum hasil dari sebuah penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya akan dipakai dalam kegiatan, dimana pelatih dapat menggunakan model ini ketika melatih futsal. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah membuat model latihan *dribbling* pada permainan futsal yang lebih variatif dan inovatif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian pada penelitian ini dilaksanakan di Kampus B Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Tempat pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan di Hall B Kampus B Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Adapaun waktu penelitian yang diperlukan dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

Uji coba validasi ahli pada tanggal : 24 – 28 Juni 2019

Uji coba produk pada tanggal : 8 – 19 Juli 2019

C. Karakteristik Pengembangan Model

Perencanaan dan penyusunan penelitian ini adalah membuat produk berupa model latihan *dribbling* pada permainan futsal. Sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *dribbling* pada permainan futsal ini adalah anggota Klub Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.

D. Metode Penelitian

Pengembangan model latihan *dribbling* untuk cabang olahraga futsal ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Reasearch and Development*) dari buku Sugiyono, yaitu Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.¹

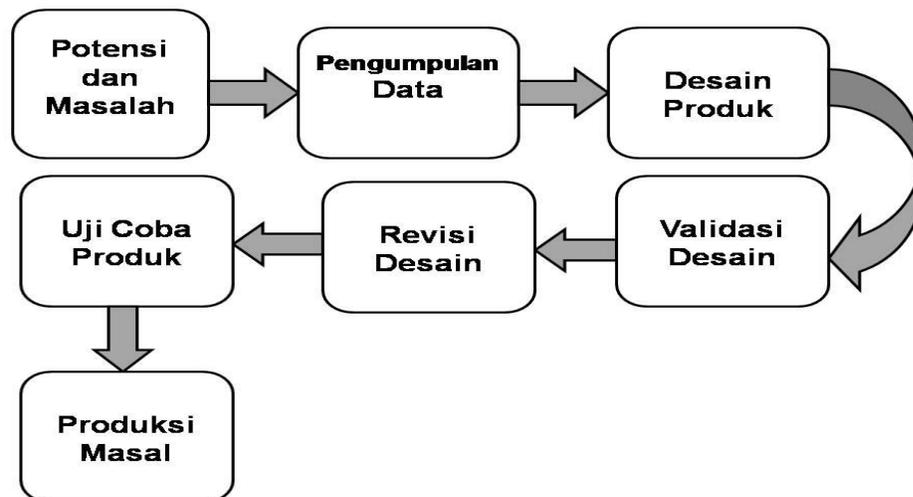
Hasil akhir dari penelitian ini adalah model latihan *dribbling*. Selain itu hasil dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain latihan yang lengkap dan lebih spesifikasi ke cabang olahraga futsal, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan dalam kegiatan latihan.

¹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D(Bandung.Alfabeta,2011),h. 297

Adapun alur rancangan model latihan *dribbling* pada permainan futsal dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan ini dapat digambarkan juga dalam bagan seperti dikutip dari Sugiyono adalah sebagai berikut :

Gambar 3.1 Bagan Rancangan Model *Flow Chart*.

Sumber : Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2011),hal. 40



E. Langkah-langkah Pengembangan Model

1. Potensi dan Masalah

Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat sering dilakukan atau dipergunakan, karena dengan *dribbling* pemain dapat melewati lawannya. Beberapa dari pemain futsal putri UNJ pada saat pertandingan di tingkat nasional seperti LIMA 2019 terdapa beberapa kegagalan pada saat melakukan *dribbling* ketika berhadapan dengan lawan yang pada akhirnya bola yang dikuasai direbut oleh lawan. Oleh karena itu kita harus dapat melakukan *dribbling* yang baik agar tidak dapat di rebut dan dikuasai lawan pada saat teman kita tidak memiliki ruang bebas untuk kita memberi umpan kepadanya.

2. Pengumpulan Data

Peneliti pada penelitian ini akan membuat produk berupa model latihan *dribbling* pada permainan futsal. Dalam hal ini peneliti memerlukan informasi atau data tentang *dribbling* yang terjadi pada pertandingan futsal dari pengalaman penulis dan dengan cara menganalisis pertandingan baik secara langsung ke *venue* pertandingan, melihat video pertandingan di *channel youtube* Liga Mahasiswa.

3. Desain Produk

Berdasarkan potensi dan masalah serta pengumpulan data yang terkait dengan *dribbling* pada permainan futsal, maka peneliti membuat 20 rancangan model latihan *dribbling*. Rancangan model latihan *dribbling* ini nantinya akan berupa *storyboard script* yang dibuat di dalam kertas.

4. Validasi Desain

Setelah penyusunan desain produk, desain tersebut akan dinilai apakah model latihan *dribbling* yang dibuat bersifat relevan dan efektif. Validasi produk ini peneliti akan bekerja sama dengan ahli yang berkompeten di bidang olahraga futsal yaitu dosen dan kepala pelatih futsal tingkat asia

1. Nur Fitranto, M.Pd dosen dan pelatih futsal
2. Andri Irawan, M.Pd dosen dan pelatih futsal
3. Affri Afdalah, S.Pd pelatih futsal

5. Revisi Desain

Setelah desain produk di validasi melalui penilaian dan diskusi dengan para ahli, maka diketahui kelemahan dan kesalahan dari model latihan *dribbling* yang telah dibuat. Kelemahan dan kesalahan tersebut selanjutnya akan dikurangi dengan cara memperbaiki desain yang dilakukan oleh peneliti ditemukan sebanyak 12 model yang layak/valid yang dapat digunakan pada

saat latihan, dan 8 model latihan yang tidak layak/tidak valid sehingga tidak dapat digunakan dalam latihan.

6. Uji Coba Produk

Uji coba model bertujuan untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan layak digunakan atau tidak. Uji coba model juga melihat sejauh mana produk yang dibuat mencapai sasaran dan tujuan. Uji coba dilakukan dua kali, yaitu (1) uji coba terbatas dilakukan terhadap kelompok kecil Female Futsal Club, (2) uji coba lapangan dengan kelompok besar Futsal Putri UNJ

Adapun dua tahapan dalam uji coba model latihan *dribbling* pada permainan futsal ini meliputi :

- a) Uji coba terbatas, dilakukan terhadap kelompok kecil Female Futsal Club sebagai model. Hasil data dan uji coba kelompok kecil di analisis oleh pakar atau ahli di bidang futsal tersebut, selanjutnya dijadikan sebagai landasan untuk merivisi model latihan *dribbling* untuk cabang olahraga futsal sebelum dilakukan uji coba lapangan untuk kelompok besar.
- b) Uji coba lapangan (*field testing*), dilakukan terhadap kelompok besar Futsal Putri UNJ sebagai model, selanjutnya dilakukan revisi kembali oleh para ahli dan dijadikan sebagai produk berupa model akhir latihan *dribbling* untuk cabang olahraga futsal.

F. Validitas Ahli

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana model latihan yang dibuat layak untuk digunakan. Berdasarkan hal ini maka uji validitas dari model latihan ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian di konsultasikan dan di nilai oleh para ahli dalam bidang olahraga futsal. Ahli futsal untuk memvalidasi model latihan ini harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) memiliki lisensi kepelatihan tingkat asia dan (2) memiliki pengalaman melatih minimal 3 tahun di tingkat nasional.

1. Nur Fitranto, M.Pd dosen dan pelatih futsal
2. Andri Irawan, M.Pd dosen dan pelatih futsal
3. Affri Afdalah, S.Pd pelatih futsal

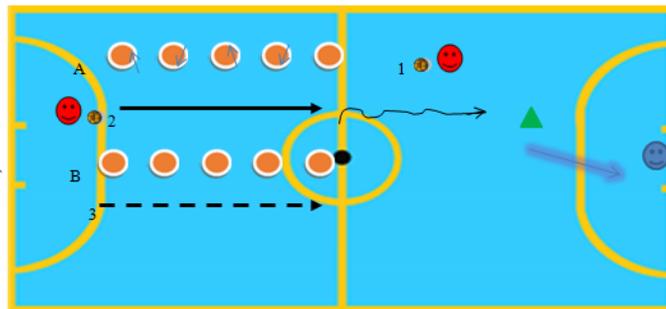
G. Implementasi Model

Semua model yang telah di uji cobakan dalam kelompok kecil dan besar dan di validasi oleh ahli dapat di implementasikan untuk atlet profesional dan atlet amatir. Sehingga model latihan *dribbling* pada permainan futsal ini dapat dijadikan bahan referensi untuk membuat model latihan *dribbling* dalam penyusunan program latihan bagi para pelatih.

Berdasarkan temuan peneliti, peneliti menemukan 20 model latihan.

Uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar di susun berdasarkan evaluasi para atlet. Adapun model latihan meliputi:

1. Model latihan 1



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan meningkatkan kecepatan

b. Keterangan gambar

-  : Pemain
-  : Kiper
-  : 10 Mangkok Jingga
-  : 1 Corong Hijau
-  : Passing
-  : Gerakan tanpa Bola
-  : 1 Bola Futsal

→ : Menembak bola ke arah gawang

c. Pelaksanaan :

1. Semua pemain berdiri dihadapan marker
2. Pemain menggiring bola menggunakan punggung kaki dan kemudian melewati marker A satu persatu dengan menarik bola menggunakan sol sepatu
3. Pemain menggiring bola dari marker pertama sampai marker terakhir
4. Setelah pemain sampai di marker terakhir, pemain harus menendang bola sampai marker pertama
5. Pemain melakukan pergerakan tanpa bola (Running ABC) di marker B dan sambil mengejar bola yang mengarah ke marker pertama
6. Setelah mendapatkan bola pemain *dribbling* ke arah Corong hijau dan melakukan gerakan menipu

2. Model latihan 2



a. Tujuan :

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada saat melakukan perubahan arah

b. Keterangan Gambar



: Atlet



: 6 Corong Jingga



: 1 Bola Futsal



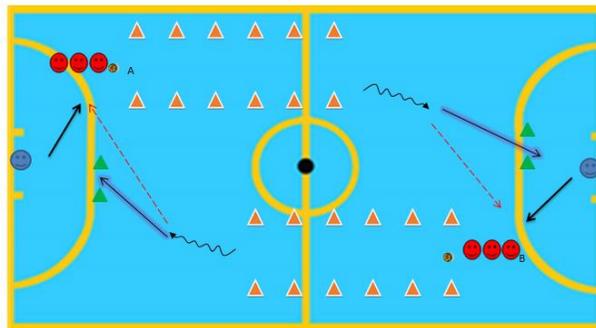
: *Dribbling*

c. Pelaksanaan :

1. Pemain berdiri di Corong pertama
2. Pemain menggiring bola menggunakan punggung kaki kanan ke arah Corong kedua, kemudian menarik bola dengan memindahkan ke arah kiri dan menggiring bola menggunakan kaki punggung sebelah kiri, lalu menarik bola dengan kaki kiri memindahkan ke arah kanan dan menggiring bola menggunakan kaki punggung sebelah kanan, kemudian menarik bola dengan memindahkan ke arah kiri dan menggiring bola menggunakan kaki punggung sebelah kiri (Corong terakhir)
3. Setelah pemain sampai di Corong terakhir pemain menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian punggung ke arah Corong ke 6 sambil melakukan gerakan menipu

4. Pemain berdiri di Corong pertama
5. Pemain menggiring bola menggunakan punggung kaki kanan ke arah Corong kedua, kemudian menarik bola dengan memindahkan ke arah kiri dan menggiring bola menggunakan kaki punggung sebelah kiri, lalu menarik bola dengan kaki kiri memindahkan ke arah kanan dan menggiring bola menggunakan kaki punggung sebelah kanan, kemudian menarik bola dengan memindahkan ke arah kiri dan menggiring bola menggunakan kaki punggung sebelah kiri (Corong terakhir)
6. Setelah pemain sampai di Corong terakhir pemain menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian punggung ke arah Corong ke 6 sambil melakukan gerakan menipu

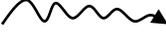
3. Model latihan 3



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan kecepatan

b. Keterangan Gambar

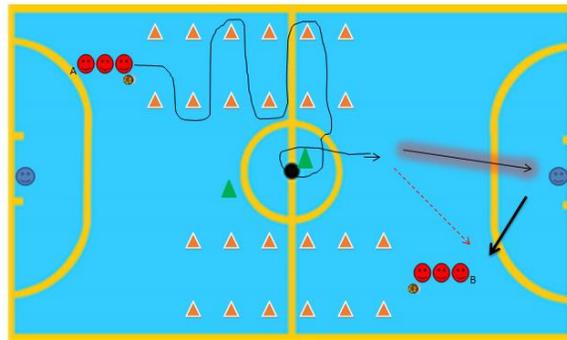
	: Pemain
	: Kiper
	: 12 Corong Jingga
	: 4 Corong Hijau
	: 2 Bola Futsal
	: Mengoper Bola
	: Menggiring Bola
	: Gerakan tanpa bola
	: Menembak bola ke arah gawang

c. Pelaksanaan

1. Atlet dibagi menjadi dalam dua kelompok
2. Atlet yang telah terbagi dua kelompok berdiri dibelakang Corong A dan B
3. Atlet menggiring bola dengan posisi berada ditengah tengah Corong dari Corong pertama sampai Corong terakhir

4. Setelah melewati Corong terakhir atlet harus menggiring bola dan menembak ke arah gawang dalam jarak 2meter
5. Lalu atlet berpindah ke kelompok yang berbeda (A-B, B-A)

4. Model latihan 4



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam melakukan perubahan arah dan gerakan tipuan

b. Keterangan Gambar

-  : Atlet (Pemain)
-  : Atlet (Kiper)
-  : 24 Corong Jingga
-  : 2 Corong Hijau
-  : 2 Bola Futsal
-  : Mengoper Bola
-  : Menggiring Bola

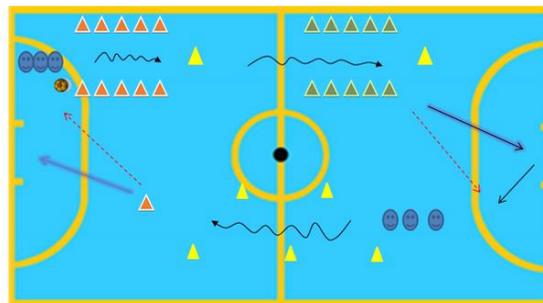
-----> : Pergerakan tanpa bola

—————> : Menembak bola ke arah gawang

c. Pelaksanaan

1. Atlet dibagi menjadi dalam dua kelompok
2. Atlet yang telah terbagi dua kelompok berdiri dibelakang Corong A dan B
3. Pada waktu yang bersamaan, atlet menggiring bola dari Corong pertama sampai Corong terakhir dengan menggunakan punggung kaki dan menarik bola dengan bagian bawah kaki
4. Setelah itu atlet menggiring bola ke arah Corong berwarna hijau dengan memutari Corong berwarna hijau
5. atlet menembak bola ke arah gawang, dan kemudian berpindah kelompok

5. Model latihan 5



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam merubah arah gerakan

b. Keterangan Gambar

	: Pemain
	: 10 Corong Jingga
	: 10 Corong Hijau
	: 7 Corong Kuning
	: 2 Bola Futsal
	: Menggiring Bola
	: Menembak Bola Ke Arah Gawang
	: Pergerakan tanpa bola

c. Pelaksanaan

1. Setiap pemain berdiri di depan Corong berwarna jingga
2. Pemain menggiring bola dengan kaki kanan lurus ke arah ke Corong kuning lalu menarik bola dengan kaki kanan ke arah kiri
3. Setelah itu pemain menggiring bola lurus ke arah Corong kuning lalu mendorong bola ke arah kanan dengan menggunakan kaki kanan

4. Lalu pemain melakukan tembakan ke arah gawang
5. Setelah itu pemain berpindah dan melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki kanan ke arah Corong kuning pertama, sampai di Corong pertama pemain menarik bola dengan kaki kanan dan memindahkan bola ke belakang kaki kiri
6. Setelah itu pemain menggiring bola dengan menggunakan kaki kiri dan menarik bola dengan kaki kiri dan memindahkan bola ke belakang kaki kanan
7. Dan seterusnya sampai di Corong kuning terakhir
8. Lalu pemain menggiring bola ke arah Corong jingga lalu melakukan gerakan menipu
9. Setelah itu pemain melakukan tembakan bola ke arah gawang

6. Model Latihan 6



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam merubah arah gerakan dengan kecepatan

b. Keterangan Gambar

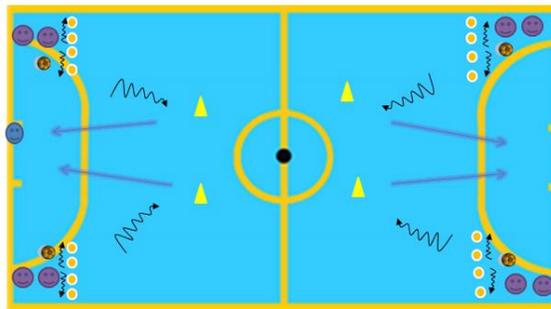
	: Atlet (Pemain)
	: Atlet (Kiper)
	: 14 Corong Jingga
	: 6 Corong Hijau
	: Bola Futsal
	: Mengoper Bola
	: Menggiring Bola
	: Gerakan tanpa bola
	: Menembak bola ke arah gawang

c. Pelaksanaan

1. Pemain berdiri di depan Corong berwarna hijau
2. Pemain menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan sampai melewati Corong ke dua
3. Setelah pemain menggiring bola melewati Corong kedua pemain berganti kaki dengan menggunakan kaki kiri ke Corong ke empat sampai Corong ke enam

4. Setelah itu pemain menggiring bola ke arah Corong jingga ke tujuh yang disertai dengan rintangan, dengan cara menendang bola ke arah bawah rintangan dan menerima bola kembali
5. Setelah itu pemain menggiring bola lurus dengan cepat dari Corong ke delapan sampai ke Corong ke tigas belas
6. Setelah itu pemain menembak ke arah gawang

7. Model Latihan 7



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan melakukan ball feeling

b. Keterangan Gambar

-  : Atlet (Pemain)
-  : Atlet (Kiper)
-  : 16 Mangkok Jingga

a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam merubah arah dan melakukan gerak tipu

b. Keterangan Gambar

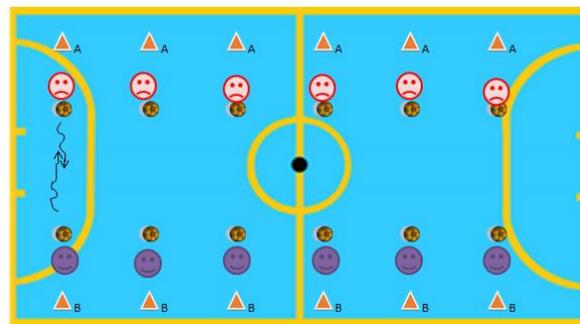
	: Atlet (Pemain)
	: Atlet (Kiper)
	: 7 Corong Jingga
	: 3 Corong Kuning
	: 6 Corong Hijau
	: Bola Futsal
	: Mengoper Bola
	: Menggiring Bola
	: Gerakan tanpa bola
	: Menembak bola ke arah gawang

c. Pelaksanaan

1. Pemain berdiri didepan Corong hijau
2. Pemain menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki kanan dan kiri secara berganti untuk melewati Corong berwarna hijau

3. Setelah itu pemain melakukan gerakan tipuan di depan Corong berwarna jingga
4. Lalu menembak bola ke arah gawang
5. Setelah itu pemain menerima bola kembali dari kiper
6. Pemain menggiring bola dari Corong pertama ke arah Corong ke dua, setelah itu kembali ke Corong pertama lalu *dribbling* ke arah Corong ketiga dan menggiring bola kembali ke arah Corong ke dua kemudia menggiring bola ke arah Corong berwarna kuning dengan melakukan gerak tipu
7. Lalu menembak bola ke arah gawang
8. Dan kembali ke posisi awal

9. Model Latihan 9



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam merubah arah gerakan pada saat berhadapan dengan lawan

b. Keterangan Gambar

: Pemain A



: Pemain B



: 12 Corong jingga



: 12 Bola Futsal



: Menggiring Bola

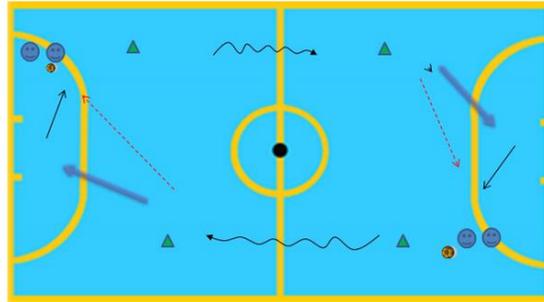
c. Pelaksanaan

1. Di dalam satu lapangan di bagi menjadi enam area dimana satu area di bagi menjadi dua bagian
2. Setiap pemain berdiri di depan Corong berwarna jingga dan saling berhadapan
3. Dalam waktu yang bersamaan pemain menggiring bola ke arah tengah
4. Pemain A menggiring bola ke arah Corong pemain, dan sebaliknya
5. Pada saat pertemuan kedua pemain yang berada di tengah, setiap pemain diwajibkan melakukan gerakan menipu ke arah yang berbeda dari setiap pemain
6. Setelah berpindah posisi pemain kembali melakukan gerakan berulang kali

a. **Pelaksanaan**

1. Pemain berdiri di depan Corong berwarna kuning, pemain menggiring bola ke arah Corong hijau sebelah kiri
2. Setelah itu pemain mendorong bola ke arah tengah Corong
3. Setelah itu pemain menggiring bola ke arah kanan Corong dan seterusnya sampai di Corong terakhir
4. Setelah pemain sampai di Corong terakhir, pemain melakukan tembakan ke arah gawang
5. Lalu pemain berpindah tempat dan menggiring bola ke arah Corong hijau, pemain menggiring bola dari Corong hijau pertama ke Corong hijau kedua lalu menahan bola dengan kaki bagian dalam lalu menahan bola dengan kaki bagian dalam dan kembali ke arah Corong pertama kemudian menggiring bola ke arah Corong ketiga menahan bola dengan kaki bagian dalam kembali ke Corong kedua menahan bola dengan kaki bagian dalam kemudian menggiring bola ke arah Corong kuning dan melakukan gerakan tipuan dan setelah itu menembak ke arah gawang dan kembali ke posisi awal

11. Model Latihan 11



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan kecepatan

b. Keterangan Gambar

-  : Pemain
-  : Kiper
-  : 4 Corong Hijau
-  : Bola Futsal
-  : Mengoper Bola
-  : Menggiring Bola
-  : Gerakan tanpa bola
-  : Menembak bola ke arah gawang

c. Pelaksanaan

1. Pemain berdiri di Corong berwarna hijau
2. Pemain menggiring bola dengan cepat dengan menggunakan kaki (kiri/kanan) bagian dalam setelah itu pemain mendorong bola ke arah luar (kanan/kiri) setelah itu pemain melakukan tembakan ke arah gawang

12. Model latihan 12



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan cara mampu merubah arah dengan cepat

b. Keterangan Gambar



: Atlet (Pemain A)



: Atlet (Pemain B)



: 15 Corong Jingga



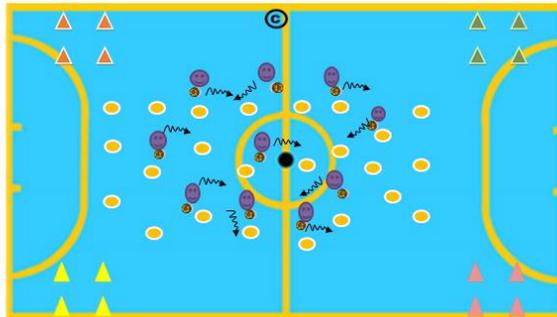
: 10 Bola Futsal

 : Menggiring Bola

c. Pelaksanaan

1. Pemain dibagi menjadi dua kelompok yaitu, Kelompok A dan Kelompok B
2. Pemain A dan Pemain B saling berdiri berhadapan
3. Dalam waktu yang bersamaan, pemain A dan B menggiring bola dengan membentuk angka delapan dengan melewati Corong yang berada di depannya
4. Setelah itu kembali ke posisi awal

13. Model latihan 13



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan reaksi

b. Keterangan Gambar



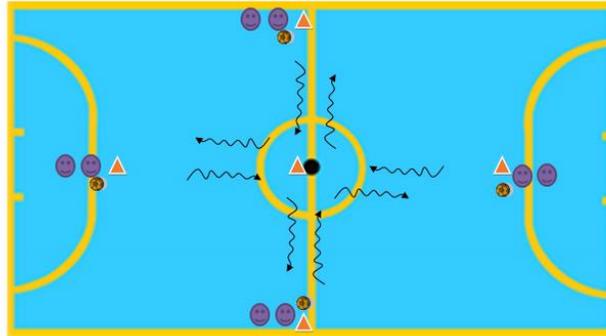
: Pelatih

	: Pemain
	: 4 Corong Jingga
	: 4 Corong Hijau
	: 4 Corong Kuning
	: 4 Corong Merah
	: 25 Mangkok Jingga
	: 10 Bola Futsal
	: Menggiring Bola

c. Pelaksanaan

1. Didalam satu lapangan terdapat 4empat kotak yang memiliki warna berbeda – beda yaitu, merah, kuning, hijau, jingga
2. Semua pemain menggiring bola dengan tanpa menyentuh Corong yang sudah disebar di area tengah lapangan
3. Pelatih berdiri dengan memberikan intruksi
4. Pada saat pelatih memberikan intruksi dengan mengangkat Corong yang berwarna diantara ke empat kotak tersebut, maka pemain harus masuk ke dalam kotak yang sesuai dengan intruksi pelatih

14. Model latihan 14



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan merubah arah

b. Keterangan Gambar



: Pemain



: 5 Corong Jingga



: 4 Bola Futsal



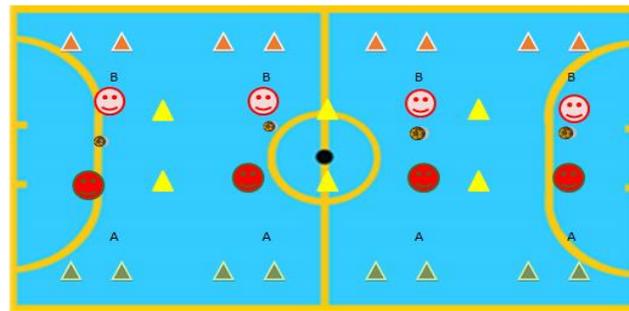
: Menggiring Bola

c. Pelaksanaan

1. Pemain berdiri di belakang Corong terluar yang di bagi menjadi empat bagian
2. Secara bersama – sama pemain menggiring bola dari marker luar ke marker yang berada ditengah

3. Setelah sampai di marker yang tengah pemain melakukan gerakan menipu ke arah kanan/kiri
4. Kemudian *dribbling* lagi ke arah depannya

15. Model Latihan 15



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada saat berhadapan dengan lawan

b. Keterangan Gambar

-  : Pemain A
-  : Pemain B
-  : 8 Corong Hijau
-  : 8 Corong Jingga
-  : 6 Corong Kuning

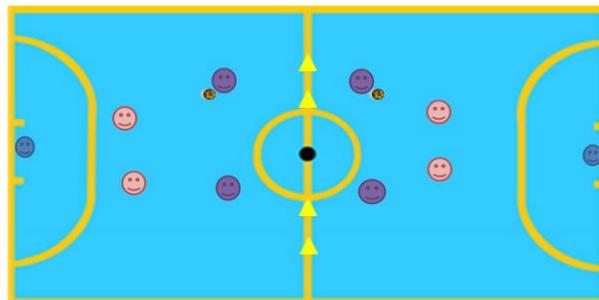


: 4 Bola Futsal

c. Pelaksanaan

1. Pemain dibagi dalam 2 kelompok yang terdiri atas pemain menyerang dan pemain bertahan
2. Masing – masing pemain berdiri di hadapan Corong A dan B yang sudah di bagi menjadi 4 bagian
3. Pemain yang berada di depan Corong B adalah pemain yang bertahan, sedangkan yang berada di depan Corong A adalah pemain yang menyerang pertama dan harus mencetak gol ke arah Corong B dengan cara menendang bola di antara Corong jingga
4. Apabila pemain B saat bertahan dapat merebut bola, pemain B di perbolehkan mencetak gol ke Corong A dengan cara menendang bola di antara Corong hijau
5. Dan sebaliknya

16. Model Latihan 16



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada saat berhadapan dengan lawan dengan

b. Keterangan Gambar

: Pemain menyerang



: Pemain bertahan



: 4 Corong kuning



: 2 Bola Futsal

c. Pelaksanaan

1. Dalam satu lapangan dibagi menjadi dua area
2. Dalam satu area terdapat dua kelompok, yaitu kelompok menyerang dan kelompok bertahan
3. Kelompok menyerang harus mencetak gol ke arah gawang dengan cara menggiring bola, pemain diperbolehkan mengoper bola maksimal sebanyak lima kali
4. Pemain bertahan harus merebut bola dari pemain menyerang, apabila pemain bertahan mendapatkan bola pemain bertahan diperbolehkan mencetak gol dengan cara menendang ke arah tengah Corong kuning

17. Model Latihan 17



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan reaksi

b. Keterangan Gambar



: Pemain A



: Pemain B



: 8 Corong jingga



: 4 Corong Hijau



: 4 Corong Kuning



: 6 Bola Futsal



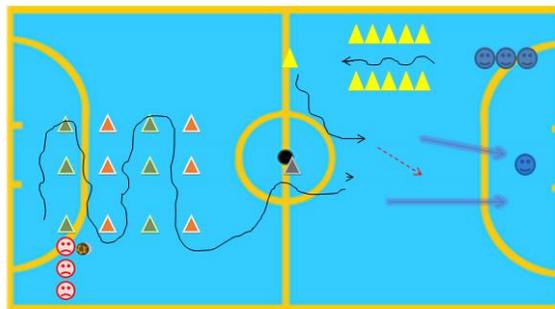
: Menggiring Bola

c. Pelaksanaan

1. Dalam satu lapangan di bagi menjadi dua area

2. Di dalam satu area di bagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan B
3. Setiap kelompok berdiri di Corong yang berada dekat dengan garis keluar
4. Setiap pemain menggiring bola ke arah Corong yang berada di tangan lalu menggiring bola kembali ke arah Corong pertama
5. Setelah itu pemain berlari ke arah marker
6. pemain yang memiliki bola didepan marker adalah pemain yang menyerang pertama, pemain di perbolehkan menggiring bola ke kanan atau ke kiri dan mencetak gol dengan cara memberhentikan bola di antara marker hijau yang berada di kanan atau di kiri setelah itu pemain kembali ke posisi awal

18. Model Latihan 18



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada saat merubah arah *dribbling*

b. Keterangan Gambar



: Pemain A



: Pemain B



: Atlet (Kiper)



: 6 Corong Jingga



: 6 Corong Hijau



: 11 Corong Kuning



: 2 Bola Futsal



: Mengoper Bola



: Menggiring Bola



: Gerakan tanpa bola



: Menembak bola ke arah gawang

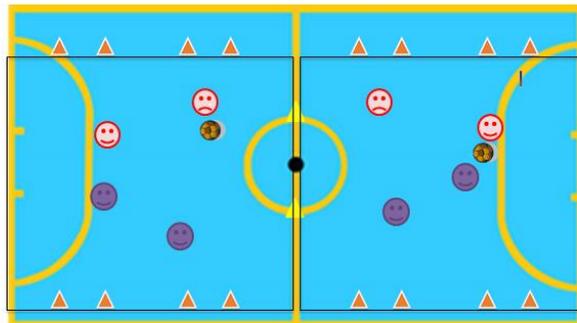
c. Pelaksanaan

1. Di dalam satu lapangan di bagi menjadi dua area
2. Di dalam satu area terdapat satu kelompok
3. Di area pertama kelompok A dan di area kedua kelompok B
4. Pemain A menggiring bola melewati Corong hijau dan jingga dengan cara mengelilingi Corong hijau dan jingga
5. Pada saat pemain A mencapai di Corong jingga yang pertama, pemain B menggiring bola dengan kecepatan sampai ujung Corong

kuning lalu memutar badan dan menggiring bola kembali dan melakukan tembakan bola ke arah gawang

6. Setelah itu pemain B berdiri di tengah area B
7. Setelah pemain A mencapai di Corong hijau terakhir pemain A dan B akan bertemu 1 v 1
8. Pemain A harus dapat menguasai bola dengan baik sehingga mampu mencetak gol

19. Model latihan 19



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada saat berhadapan dengan lawan

b. Keterangan Gambar



: Pemain A



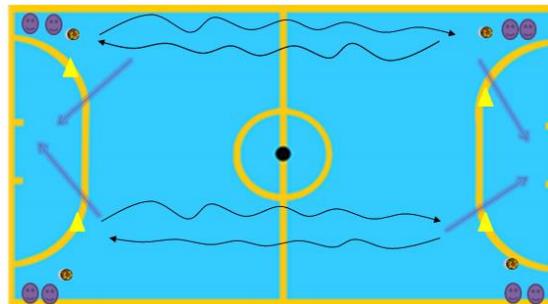
: Pemain B

-  : Corong Jingga
 : Corong Kuning
 : Bola Futsal

c. Pelaksanaan

1. Di dalam lapangan di bagi menjadi dua area
2. Area 1 dan 2
3. Pemain dibagi dalam dua kelompok (A dan B) dalam satu area
4. Setiap kelompok harus mencetak gol dengan cara mendang bola di antara Corong yang berada di sebrang kelompoknya masing – masing

20. Model latihan 20



a. Tujuan

Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan kecepatan

b. Keterangan Gambar

: Pemain



: 4 Corong Kuning



: 2 Bola Futsal



: Menggiring Bola

c. Pelaksanaan

1. Pemain pertama menggiring bola ke arah berlawanan
2. Setelah itu pemain harus melakukan tembakan ke arah gawang
3. Kemudian pemain mengelilingi Corong berwarna kuning
4. Setelah itu pemain pertama mengejar pemain kedua untuk merebut bola
5. Pada saat yang bersamaan, pemain kedua dari kelompok berbeda menggiring bola ke arah berlawanan
6. Setelah itu pemain harus melakukan tembakan ke arah gawang
7. Dan seterusnya