

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan dilakukan secara sistematis refleksi terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolaborator, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan perencanaan dan pelaksanaan tindakan.

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahap utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka

peneliti dan kolaborator menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

B. Konsep Model Tindakan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

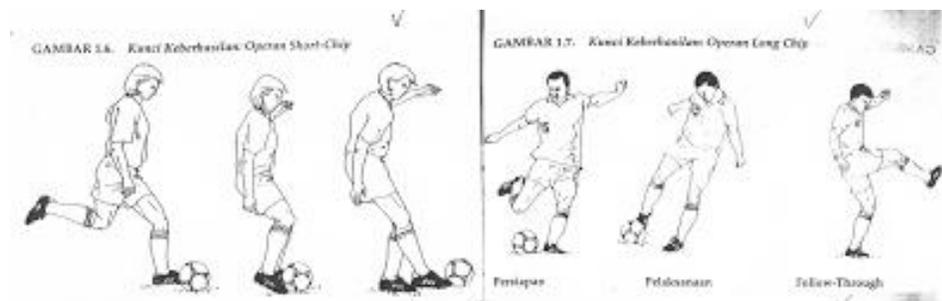
1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik dasar *passing*.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam, berupa proses latihan menggunakan penerapan permainan modifikasi.
- c. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa dalam teknik dasar *passing* kaki bagian dalam.
- d. Peneliti dan kolaborator membuat program pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

Adapun perencanaan materi teknik dasar *passing* pada permainan futsal melalui permainan modifikasi, Melihat kondisi awal siswa terlebih dahulu sebelum latihan *passing* ,Persiapan lapangan *Setting* lapangan.

Persiapan siswa siswa harus memahami terlebih dahulu teknik dasar dalam melakukan *passing*. Teknik dasar melakukan *passing* ada tiga bagian:

- Kaki tumpuan harus di tempatkan di samping bola. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dengan lembut.
- Arahkan kaki untuk menendang bola. Pusatkan pandangan pada bola.
- Setelah menendang bola, kaki harus mengikuti arah bola dan bergerak agak menyamping. Berlatihlah melakukan *passing* ini dengan kekuatan berbeda.



Gambar 2.1 Teknik dasar *passing* kaki bagian dalam ²

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik dasar *passing* yang akan diberikan kepada siswa.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui penerapan permainan modifikasi.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi teknik dasar *passing*.
- d. Mengamati siswa dilapangan melalui materi teknik dasar *passing* yang diberikan melalui permainan modifikasi.

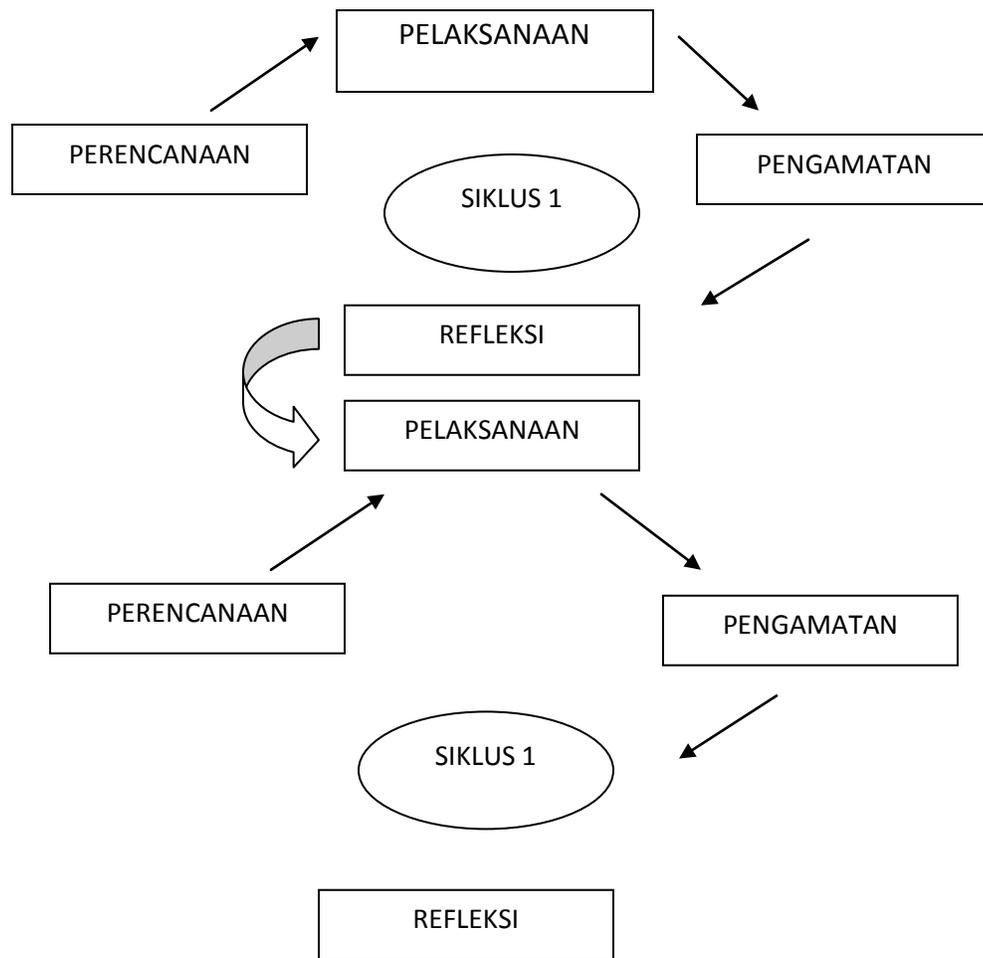
² <http://teknikdasarfutsal, /2015/10/teknik-dasar-dalam-permainan-futsal.html> (Diakses pada tanggal 24 Juli 2017)

3. Pengamatan atau Observasi

- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan penerapan permainan modifikasi.
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik dasar passing melalui penerapan permainan modifikasi pada siswa dan kolaborator. Kemudian peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.



Gambar 2.2. Proses Dasar Penelitian Tindakan Kelas Model Burns³

³ Suwarsih Madya, *Teori dan Praktek Tindakan Penelitian*, (Jogjakarta: Alfabeta, 2006), h. 67

C. Kajian Teori

1. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.⁴ Beberapa pendapat menurut Parno sebagai berikut :

a. Kegunaan Ketepatan

Berikut ini adalah beberapa kegunaan ketepatan, yaitu :

1. Prestasi akan lebih baik
2. Gerakan yang efisien dan efektif
3. Mencegah terjadinya cedera
4. Mempermudah menguasai teknik dan taktik

b. Ciri-Ciri Latihan Ketepatan

Berikut ini adalah beberapa ciri-ciri latihan ketepatan, yaitu:

1. Harus ada sasaran sebagai target
2. Kecermatan atau ketelitian dalam melakukan gerakan
3. Waktunya tertentu sesuai dengan peraturan
4. Adanya suatu penilaian dalam latihan

c. Pengembangan Ketepatan

Berikut ini adalah cara pengembangan ketepatan, yaitu:

⁴ Parno, Olahraga Pilihan Softball (Jakarta: Depdikbud Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Pendidikan), p.121

1. Frekuensi gerakan dilakukan berulang-ulang agar menjadi otomatisasi gerakan
2. Setiap gerakan harus ada kecermatan
3. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian
4. Setiap gerakan dilatih dari lambat ke cepat
5. Jarak sasaran dari dekat ke makin jauh.⁵

Beberapa pendapat menurut Suharno adalah :

Faktor-faktor penentu ketepatan antara lain :

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
2. Besar kecilnya sasaran
3. Ketajaman indera
4. Jauh dekatnya jarak sasaran
5. Penguasaan teknik
6. Cepat lambatnya gerakan
7. *Feeling* dari atlet dan ketelitian
8. Kuat lemahnya suatu gerakan

Masalah-masalah yang perlu diperhatikan adalah :

1. Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan

⁵ *Ibid.*,p.121

2. Metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan didahulukan daripada kekuatan
3. Ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu untuk mencapai ketepatan tinggi
4. Hampir semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakannya.⁶

Metode pendekatan ketepatan adalah cara pendekatan dalam mengajarkan gerakan keterampilan dimana pada awal mempraktekkan gerakan kepada atlet diinstruksikan untuk mengutamakan ketepatan gerakan untuk mencapai sasaran sesuai dengan tujuannya. Gerakan tidak perlu cepat, melainkan harus diusahakan ketepatannya.⁷ Berdasarkan penjelasan dari berbagai ahli dapat disimpulkan bahwa sebuah kemampuan dalam gerakan atau keterampilan untuk menuju sasaran dengan target tujuan yang diinginkan. Teknik koordinasi kekuatan dan jauh dekatnya objek tujuan yang diinginkan dilatih secara berulang-ulang agar menjadi otomatisasi untuk menuju akurasi dan ketepatan.

⁶ Suharno H.P, *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, (Yogyakarta : FPOK IKIP), p.41

⁷ *Op.Cit*, p.36

2. *Passing*

Di dalam permainan futsal sangat perlu pemain untuk memiliki keterampilan *passing* bola yang tinggi, untuk itu sangat penting sekali melatihnya, hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Joseph A. Luxbacher bahwa: Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan yang menghubungkan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Selanjutnya dikatakan pula : Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Lebih lanjut beliau mengatakan bahwa : Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari anda dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.⁸ Dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa, teknik dasar mengoper (*passing*) bola sangat penting sekali untuk dikuasai bagi seorang pemain futsal, karena tanpa memiliki keterampilan *passing*/mengoper bola yang baik kemungkinan besar untuk kehilangan bola yang telah dikuasai akan semakin besar pula. Dan apabila pemain kehilangan bola yang telah di kuasai maka peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan akan hilang, padahal tujuan utama dari permainan futsal untuk menciptakan gol ke gawang lawan yang sebanyak-banyaknya.

⁸ Joseph A. Lucbacher, *Sepakbola, Terjemahan Gusta Wibawa* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), p. 11.

Passing adalah salah satu teknik dasar permainan futsal yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Karena di dalam permainan futsal unsur menendang merupakan unsur yang sering dilakukan. Karena unsur menendang lebih banyak digunakan di dalam permainan maka teknik dasar menendang bola adalah merupakan unsur teknik dasar yang pertama kali harus diajarkan/dilatihkan. Menendang bola menurut Gallahue adalah bentuk serangan dari kaki yang digunakan untuk memberikan kekuatan pada objek yang diarahkan ke sasaran.⁹ Kemudian dikatakan pula bahwa faktor utama yang mempengaruhi jenis tendangan adalah : (1) arah jalannya bola (2) ketinggian bola ketika kontak dengan kaki.¹⁰ Dalam Grassroots Coaching Com. Dikatakan bahwa: salah satu keterampilan dasar dalam sepakbola adalah kemampuan dalam melakukan *passing* bola.¹¹

Adam Ward & Trevor Lewin menyatakan bahwa seni dasar sepakbola yang paling dominan adalah kontrol bola, *passing* bola dan menyundul bola bagi pemain sepakbola pemula, dari pada keterampilan yang lainnya. Selanjutnya dikatakan bahwa agar pelaksanaan *passing* dapat dikuasai dengan baik, latihan dapat dilanjutkan secara mandiri selama 10 menit terus menerus.¹² Kadir Jusuf menyatakan bahwa *passing* adalah bagian mutlak

⁹ David L. Gallahue, *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults* (New York: McGraw Hill) p. 242

¹⁰ *Ibid.*, p. 244

¹¹ <http://www.football-jobs.com/footballtraining.htm>, p. 1

¹² Adam W. & Trevor L., *Junior Football*, (London : Bounty Books, 2004), p.37 & p.42

dari membangun serangan sebagaimana halnya counter-marking dan support.¹³ Dari pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa teknik dasar yang paling baik untuk diberikan kepada para pemain pemula adalah kontrol bola, *passing* bola dan menyundul bola. Di samping latihan *passing* yang diberikan pelatih di lapangan, disarankan untuk menambah latihan *passing* secara mandiri beberapa menit, guna untuk meningkatkan koordinasi dari gerakan *passing* itu sendiri.

Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu:

1. Jarak pendek (*short pass*) antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10-12 feet.
2. Jarak menengah (*medium pass*) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 feet.
3. Jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 feet.¹⁴

Faktor-faktor yang mempengaruhi *passing* menurut *GrassRoots Coaching.Com*. Adalah: (1) Jenis datangnya bola yang akan dipassing; (2) posisi antara bola dan yang akan melakukan *passing*; (3) Melihat kearah sasaran yang dituju; (4) perhatikan teknik gerakannya; (5) mendekati bola dari sisi yang benar; (6) perkenaan bola dengan kaki harus tepat; (7) gerakan kaki yang benar; (8) kaki yang menendang digerakan terus kedepan; (9) setelah melakukan *passing* memberi dukungan pada pemain yang lainnya. Sementara itu Pete Edwards menyatakan bahwa untuk

¹⁴ Irawan, Andri, *Teknik Dasar Moder Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara,2009), h.23

mendapatkan *passing* yang baik ada tiga elemen penting yang mempengaruhinya: ketepatan, bobot dari *passing* dan waktu perkenaan dengan bola. Sedangkan Kadir Jusuf menyatakan bahwa seorang pemain harus dilatih sedemikian rupa agar ia tidak saja mampu mengirim bola umpan dengan sisi dalam kaki (*inside of the foot*) tetapi juga dengan seluruh bagian kakinya.

Terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola di permukaan datar menurut Joseph A. Luxbacher (1) *inside-of-the-foot* (dengan samping bagian dalam kaki), (2) *outside-of-the-foot* (dengan bagian samping luar kaki), dan (3) *instep-of-the-foot* (dengan kura-kura kaki). Selanjutnya dikatakan, teknik yang dipilih tergantung pada situasi yang terjadi di lapangan. Dari pendapat di atas dapat kita perjelas lagi, yang pada dasarnya melakukan teknik *passing* bola terdapat tiga bagian sisi kaki yang menyentuh bola. Dalam menentukan teknik mana yang akan dipergunakan di dalam suatu permainan di tentukan oleh situasi yang sedang terjadi di lapangan. Biasanya, untuk *passing* jarak pendek menggunakan teknik *passing* yang menggunakan "*inside of the foot*", seperti yang dinyatakan oleh Adam W. & Trevor L. Bahwa *passing* dengan sisi kaki bagian dalam atau mendorong bola akan lebih digunakan untuk *passing* jarak pendek dipermukaan tanah.¹⁵ Pete E. Menyatakan bahwa *passing* dengan sisi kaki bagian dalam adalah yang

¹⁵ *op.cit.* p. 5

aman dan akurat serta mudah di terima oleh teman satu tim. Lebih lanjut beliau menyatakan, namun bukan selalu menjadi satu pilihan.¹⁶ Untuk *passing* bola jarak pendek yang dilakukan sambil berlari biasa menggunakan teknik "*outside of the foot*", sedang untuk *passing* bola ke jarak yang jauh, biasa menggunakan teknik *passing* bola "*instep of the foot*".

Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

1. Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
2. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
3. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.¹⁷

Dalam melakukan *passing* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam (*inside of the foot*) dapat dilakukan dengan melalui tahapan; Persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjutan, dengan kunci-kunci keberhasilan untuk melakukan *passing* ini adalah sebagai berikut:

Persiapan:

1. Berdiri menghadap target
2. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
3. Arahkan kaki ke target

¹⁶ *Op.cit.* p. 86.

¹⁷ Lhaksana, Justinus. *Taktik dan Strategi Futsal Modern.*(Jakarta: Penebar Swadaya Group, 2011),h.30

4. Bahu dan pinggul lurus dengan target
5. Tekukkan sedikit lutut kaki
6. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
9. Kepala tidak bergerak
10. Fokuskan perhatian pada bola



Gambar 2.3. *Passing* bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam (*Inside of the foot*)

Sumber : Foto pribadi

Pelaksanaan:

1. Tubuh berada di atas bola
2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
3. Jaga kaki agar tetap lurus
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki



Gambar 2.4. *Passing* bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar (*out side of the foot*)
Sumber : Foto Pribadi

Gerak lanjutan

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus

Untuk *passing* bola dengan sisi kaki bagian luar (*out side of the foot*) dengan kunci keberhasilan sebagai berikut:

Persiapan:

1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola
2. Arahkan kaki ke depan

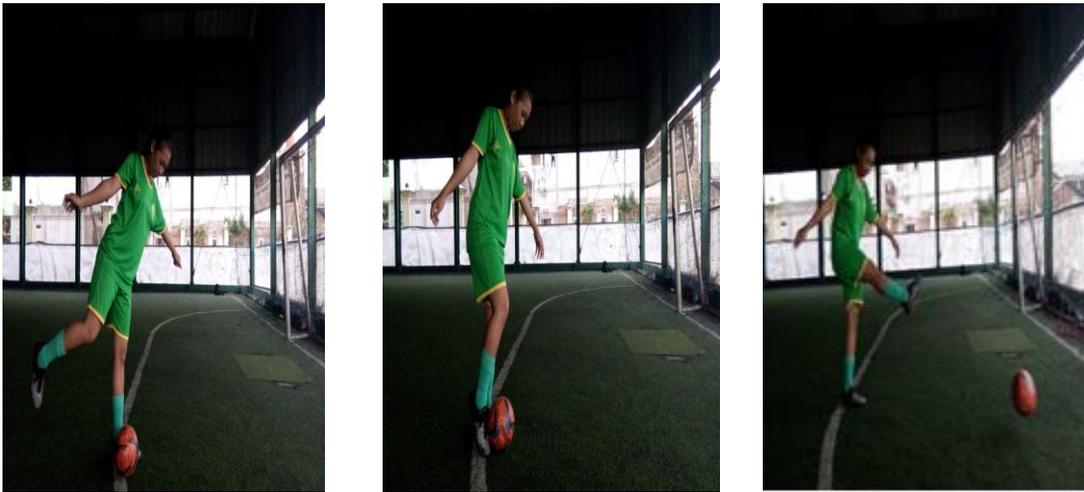
3. Tekukkan lutut kaki
4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan
5. Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam
6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
7. Kepala tidak bergerak
8. Fokuskan perhatian pada bola

Pelaksanaan:

1. Tundukkan kepala dan tubuh di atas bola
2. Sentakkan kaki yang akan menendang ke depan
3. Kaki tetap lurus
4. Tendang bola dengan bagian samping luar instep
5. Tendang pada pertengahan bola ke bawah

Gerak Lanjutan:

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Gunakan gerakan menendang terbalik
3. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang



Gambar. 4. *Passing* bola dengan menggunakan punggung kaki (*instep of the foot*)

Sumber : Foto Pribadi

Sedangkan kunci keberhasilan *passing* dengan menggunakan bagian punggung kaki adalah sebagai berikut:

Persiapan:

1. Dekati bola dari belakang pada sisi yang tepat
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
3. Arahkan kaki ke target
4. Tekukkan lutut kaki
5. Bahu dan pinggul lurus dengan target
6. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan
8. Lutut kaki berada di atas bola
9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan

10. Kepala tidak bergerak

11. Fokuskan perhatian pada bola

Pelaksanaan:

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat
3. kaki tetap lurus
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki

Gerak Lanjutan:

1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
2. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
3. Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada

Teknik dasar *passing* bola seperti yang diuraikan di atas, perlu untuk dikuasai oleh setiap pemain futsal, hal tersebut dikarenakan *passing* bola merupakan modal dasar bagi setiap individu ketika bermain futsal. Ada beberapa tujuan daripada pelaksanaan *passing* bola yaitu; untuk mengoper (*passing*) kepada teman, menyerang ke daerah lawan, menciptakan gol, menghalau bola atau menghindarkan bola dari daerah pertahanan teamnya.

D. Hakikat permainan modifikasi

Bermain dapat dikategorikan menjadi beberapa bentuk, yang semuanya mungkin bermanfaat untuk memberikan sumbangan terhadap program pendidikan.¹⁸ Permainan modifikasi Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam cabang olahraga pelatih akan berusaha berbagai macam cara untuk melatih agar mencapai hasil yang maksimal mulai dari cara penyampaian materi dan program latihan disini permainan modifikasi sangatlah penting.

Dengan tujuan mencapai hasil yang maksimal, permainan modifikasi bisa dalam bentuk permainan akurasi passing kaki bagiandalam yang digunakan. Permainan yang sesuai dengan materi dapat dijadikan acuan memperdalam tentang teknik melatih teknik dasar passing futsal, memberikan gambaran strategi untuk mempelajari materi olahraga yang sesungguhnya .siswa dalam dalam mengikuti materipun akan merasa senang tetap semangat dan terpancing untuk ingin tahu. Sedangkan permainan untuk meningkatkan tehnik passing tim putri

futsal sma santo antonius permainan yang diberikan adalah :

1. Terowongan passing

Jumlah pemain : 5-10 (disesuaikan)

Alat yang digunakan : Bola ,Marker , Meteran dan peluit

¹⁸ Sri Nuraini dan Hartman Nugraha, *Teori Dan Praktik Permainan Kecil*. (Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ, 2015), h.10

Tempat : dilapangan *Indoor* atau *outdoor*

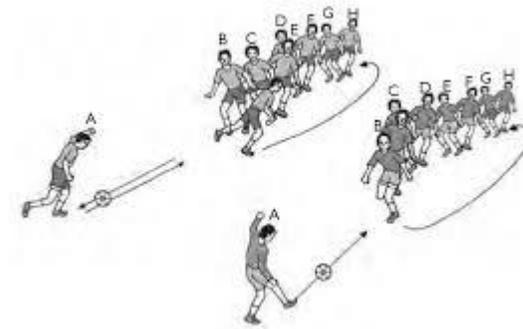
Tujuan permainan

1. Melatih kerjasama tim
2. Menumbuhkan rasa percaya antar sesama satu tim
3. Menumbuhkan kesabaran
4. Menumbuhkan leadership
5. Dan meningkatkan teknik dasar passing

Aturan bermain dan cara bermain

Siswa akan dibagi menjadi dua baris untuk membentuk dua tim dengan jumlah sama rata lalu ketua tim melakukan undian. Tim yang kalah akan diberi rompi untuk dapat mengenali lawan atau teman. Wasit permainan mengundi siapa yang akan menjadi tim terowongan.

Permainan akan diberi waktu selama 5 menit yang dilakukan 3 (tiga) babak siswa yang menjadi terowongan akan berbaris dan membuka kedua kaki dengan ukuran 1 meter dan tim yang menang akan bermain terlebih dahulu dan berdiri berhadapan dengan orang paling depan baris terowongan dengan jarak 3 meter



Gambar. Passing terowongan¹⁹

2. Passing Sibuta

Jumlah pemain : 5-10 (disesuaikan)

Alat yang digunakan : Bola, sapu tangan, marker dan peluit

Tempat : dilapangan *indoor* atau *outdoor*

Tujuan permainan

1. Melatih kerjasama
2. Mau mendengar masukan satu sama lain
3. Menumbuhkan percaya diri
4. Melatih kordinasi dari pendengaran ke kaki
5. Untuk meningkatkan teknik dasar *passing*

¹⁹ <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/08/bentuk-formasi-latihan-sepak-bola.html> (Diakses pada tanggal 24 Juli 2017)

Aturan bermain dan cara bermain

Pertama siswi akan dibagi mejadi 2 tim dalam satu tim salah satu siswi akan menjadi pemimpin untuk mengarahkan teman satu tim mnjadi sibuta untuk menendang bola.

Sebelum permainan dimulai peneliti menentukan jalur yang akan dilalui oleh sibuta kepada kedua tim ,mata sibuta akan ditutuin dengan kain Sibuta akan diberi 3 kali kesempatan untuk menendang bola



Gambar .passing sibuta²⁰

3. Passing Badai

²⁰ <http://pikmen.blogspot.co.id/2011/04/> (Diakses 24 Juli 2017)

Jumlah pemain : 5-10 (disesuaikan)

Alat yang digunakan : Bola ,Marker dan Meteran dan peluit

Tempat : dilapangan *indoor* atau *outdoor*

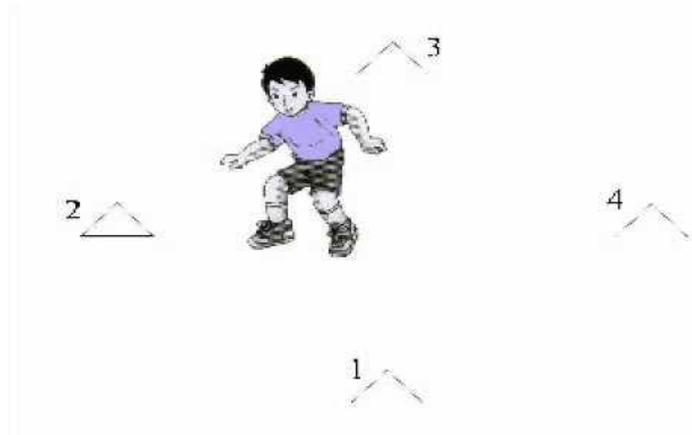
Tujuan permainan

1. Meningkatkan daya tahan
2. Meningkatkan teknik dasar *passing*
3. Meningkatkan kecepatan
4. Melatih kerjasama tim
5. Menumbuh percaya diri

Aturan bermin dan cara bermain

Siswi akan dibagi menjadi 2 tim sama banyak lalu peneliti akan memulai permainan dengan menentu tim yang pertama akan memulai permainan memlalui koin untuk mencari tim yang akan main terlebih dahulu.

cara bermain orang pertama akan menendang bola dengan menggunakan passing kaki bagian dalam bola akan dimasuk diantara maker sebagai gawang yang berjarak lima mater dari tempat bola akan ditendang, jarak marker satu sama lain satu meter jumlah bola yang ditendang ada 5 bola dan jumlah gawang ada 5, sebelum menendang bola orang itu akan berputar lima kali ditempat lalu menendang bola diantara marker.



Gambar. Passing badminton²¹

4. Passing lingkaran

Jumlah pemain : 5 – 10 (disesuaikan)

Alat yang digunakan : Bola, marker dan peluit

Tujuan permainan

1. Melatih kerjasama tim
2. Melatih kesabaran
3. Melatih ketepatan passing
4. Meningkatkan kecepatan

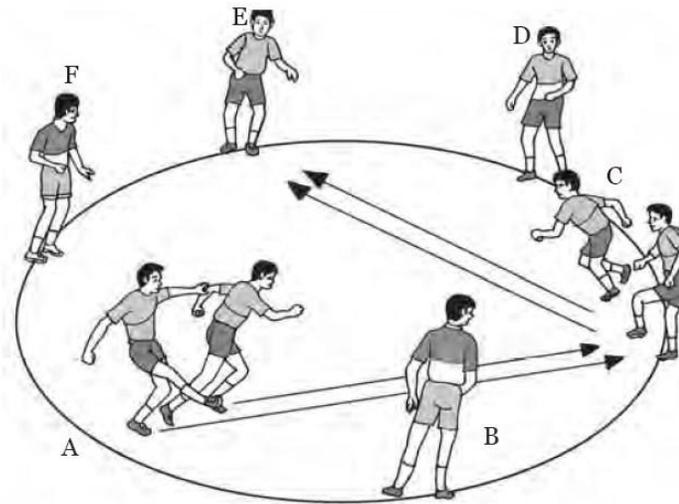
²¹ <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/08/bentuk-formasi-latihan-sepak-bola.htm>
(Diakses 24 Juli 2017)

5. Meningkatkan teknik dasar *passing*

Aturan bermain dan cara bermain

siswi akan dibagi menjadi 2 kelompok lalu membentuk lingkaran satu orang akan berada didalam lingkaran akan mempassing bola ke teman ke orang pertama sampai orang terakhir akhir lalu begantian posisi dengan orang terakhir

setiap kelompok akan diberi 5 menit kelompok yang lebih cepat menyelesaikan permainan akan menjadi pemenang



Gambar. Passing lingkaran²²

²² <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/08/bentuk-formasi-latihan-sepak-bola.html>

Di akses 24 Juli 2017

4. Wall passing

Jumlah pemain : 5 – 10 (disesuaikan)

Alat yang digunakan : bola ,lakban, marker, meteran dan peluit

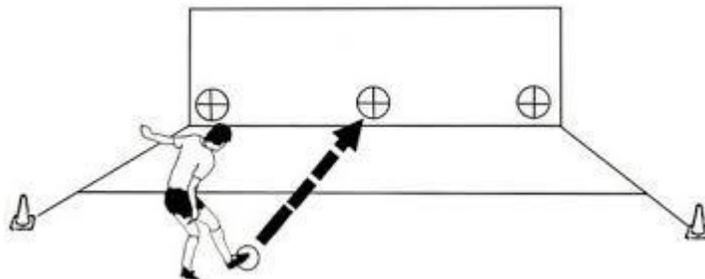
Tempat : dilapangan *indoor* atau *outdoor* yang ada tembok

Tujuan permainan

1. Melatih ketepatan dan akurasi *passing*
2. Menumbuhkan rasa percaya diri
3. Melatih agar lebih fokus
4. Melatih keseimbangan badan pada saat *passing*
5. Meningkatkan teknik dasar *passing*

Aturan bermain dan cara bermain

Siswi akan dibagi menjadi dua tim sama banyak menendang bola ke gambar kotak ditembok sebanyak 3 kotak / 3 lingkaran siswi akan menendang bola kedalam kotak/lingkaran menggunakan kaki bagian dalam, setiap satu orang akan diberi kesempatan 3 kali



Gambar. Wall passing²³

6. Passing Bola Pantul

Jumlah pemain : 5 – 10 (disesuaikan)

Alat yang digunakan : Bola ,marker dan peluit

Tempat : dilapangan *indoor* atau *outdoor* yang ada tembok

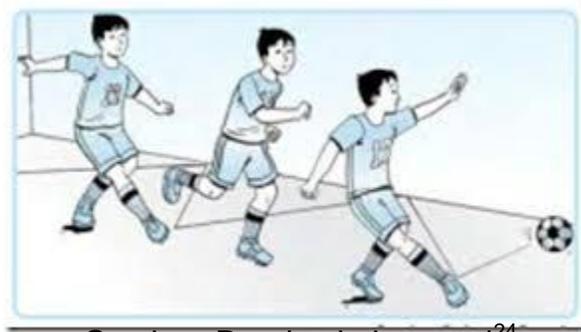
Tujuan permainan

1. Melatih kecepatan
2. Melatih akurasi
3. Melatih daya tahan
4. Menumbuh rasa percaya diri
5. Meningkatkan teknik dasar *passing*

Aturan bermain dan cara bermain

Siswi akan dibaris berdiri digaris pembatas bola berada didepan garis siswi akan mendengar pluit lalu memulai dengan menendang bola ketembok bola hanya bisa di tendang ketika bola dipantul ketembok, ketika sampai digaris finish siswi akan kembali menendang bola ke tembok ke arah garis star siswi diberi kesempatan sebanyak banyaknya menendang bola selama dalam batas dari garis star ke garis finish lalu balik ke garis pembatas star siswi akan diberi 3 kali kesempatan untuk mengulang permainan.

²³ <http://mieftintegral.blogspot.co.id/2010/>
(Di akses 24 Juli 2017)



Gambar. Passing bola pantul²⁴

7. Passing Zig zag

Jumlah pemain : 5 – 10 (disesuaikan)

Alat yang digunakan : bola, marker, meteran dan peluit

Tempat : dilapangan *indoor* atau *outdoor*

Tujuan permainan

1. Melatih keseimbangan
2. Melatih kesabaran
3. Meningkatkan teknik dasar *passing*
4. Meningkatkan kecepatan
5. Meningkatkan kerjasama tim

²⁴ <https://bacanesia.wordpress.com/2014/11/11/cara-menendang-bola-dengan-kaki-bagian-dalam>
(Diakses 24 Juli 2017)

Aturan bermain dan cara bermain

Siswi akan dibagi menjadi 2 tim lalu berbaris membentuk dua barisan disebelah kiri dan barisan disebelah kanan berdiri dibelakang garis atau marker. Orang yang paling depan akan bersiap –siap mendengar suara peluit untuk memulai permainan orang pertama dari kedua barisan akan bermain mendribling bola diantara marker bola tidak boleh menyentuh marker, setelah orang pertama selesai melakukan permainan sampai ke marker garis finis bola akan ditendang ke orang kedua dengan menggunakan *passing* bola ke orang kedua malakukan permainan dan sampai orang terakhir sampai permainan selesai permainan akan diberi waktu .



Gambar. Passing zig-zag²⁵

8. Passing Garis

Jumlah pemain : tidak terbatas

Alat yang digunakan : Bola, marker, meteran dan peluit

²⁵ <http://edhay76.blogspot.co.id/2015/04/variasi-dari-teknik-dasar-bermain-sepak.html>
(Di akses 24 Juli 2017)

Tempat : dilapangan *indoor* atau *outdoor*

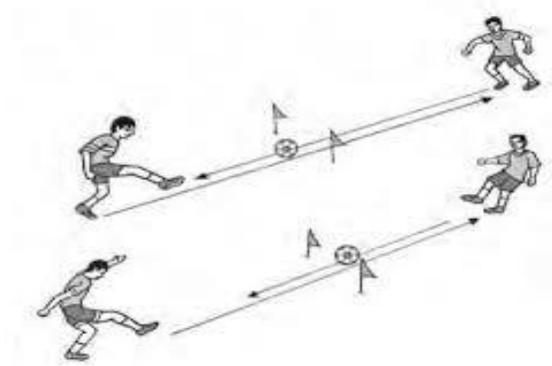
Tujuan permainan

1. Meningkatkan akurasi teknik *passing*
2. Melatihkan konsentrasi
3. Menumbuhkan kerja sama tim
4. Melatihkan kesabaran tim
5. Menumbuhkan rasa percaya diri

Aturan bermain dan cara bermain

Siswi akan dibagi menjadi dua tim yang sama rata lalu kedua tim akan baris dibelakang marker.

siswa akan passing bola di antara kedua marker tersebut ketika bola mengenai marker siswi tersebut akan gagal melakukan passing bola akan ditendang dengan kaki bagian dalam bagian dalam ,permainan akan dilakukan selama point yang dihitung adalah kesalahan passing tim yang banyak melakukan kesalahan dinyatakan kalah .



Gambar. Passing garis²⁶

²⁶ <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/08/bentuk-formasi-latihan-sepak-bola.html> (Di akses 24 Juli 2017)