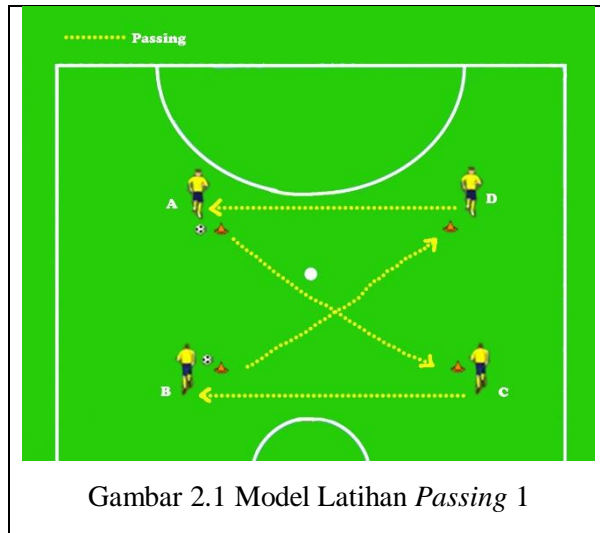


Lampiran 36. Model Latihan





Model Latihan *Passing* Olahraga Futsal

1. Model Latihan *Passing* 1

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan dan kecepatan.



- b) Keterangan :

- 1)  = *kun*,  = bola,  = pemain,  = *passing*
- 2) Jarak *kun* A ke B dan C ke D adalah 5m
- 3) Jarak *kun* B ke C dan D ke A adalah 5m

- c) Peralatan : Peluit, *kun*, *timer* dan bola.

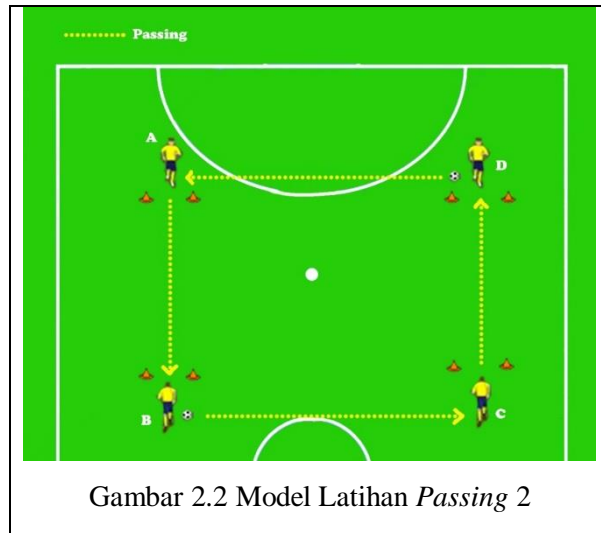
- d) Petunjuk Pelaksanaan :

- 1) Pemain A *passing* ke pemain C, begitupun juga pemain B *passing* ke pemain D.
- 2) Kemudian pemain C *passing* ke pemain B, untuk pemain D *passing* ke pemain A.
- 3) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 4) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.





- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan.

2. Model Latihan *Passing* 2

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* dengan mengarahkan bola ditengah dua kun.



- b) Keterangan :

- 1)  = kun,  = bola,  = pemain,  = *passing*
- 2) Jarak kun A ke kun B dan kun C ke kun D adalah 5m.
- 3) Jarak kun B ke kun C dan kun D ke kun A adalah 5m.
- 4) Untuk masing-masing kun mulai kun A sampai D satu tempat terdiri dari 2 kun, 2 kun tersebut memiliki jarak 1m.

- c) Peralatan : Kun, bola, peluit, *timer*.

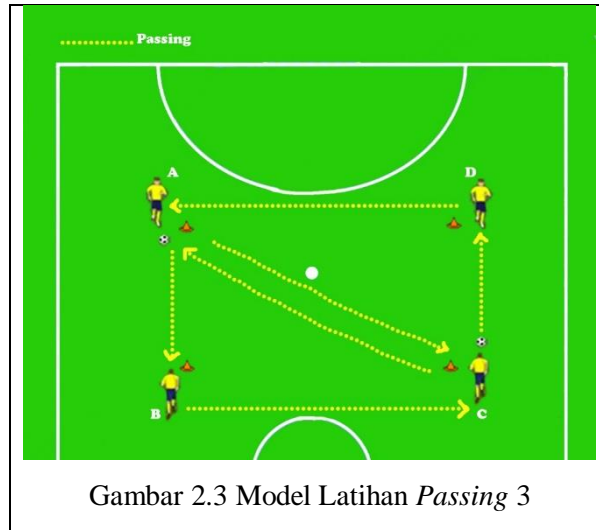
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain D *passing* ke pemain A dan bersamaan pemain B juga *passing* ke pemain C.
- 2) Kemudian pemain C *passing* ke pemain D, diikuti pemain A juga *passing* ke pemain B dengan cara memasukkan diantara 2 kun yang berada didepannya.
- 3) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 4) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.





- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan.

3. Model Latihan *Passing* 3

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar memiliki akurasi dan kecepatan dalam membalikkan badan pemain.



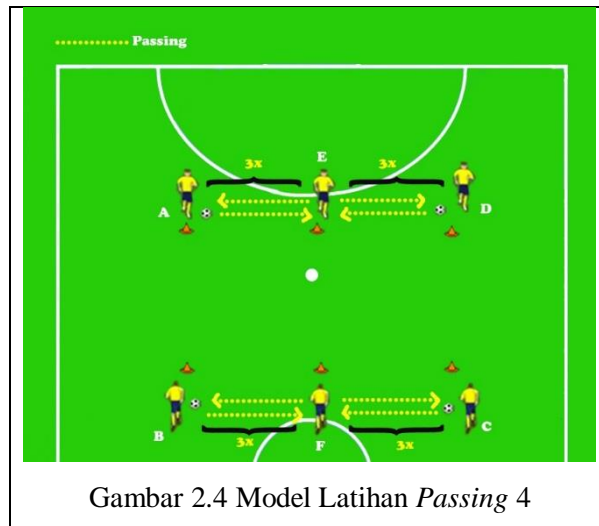
Gambar 2.3 Model Latihan *Passing* 3

- b) Keterangan :
- 1)  = *kun*,  = bola,  = pemain,  = *passing*
 - 2) Jarak *kun* A ke *kun* B, *kun* B ke *kun* C, *kun* C ke *kun* D, dan *kun* D ke *kun* A perbagian masing-masing adalah memiliki jarak 5m.
- c) Peralatan : Bola, *kun*, peluit dan *timer*.
- d) Pelaksanaan Latihan :
- 1) Pemain A dan pemain C secara bersamaan melakukan *passing* ke pemain B dan pemain D.
 - 2) Pemain B dan pemain D melanjutkan *passing* ke pemain A dan C.
 - 3) Kemudian Pemain A *passing* ke pemain C, pemain C melakukan *passing* ke pemain A secara bersamaan.
 - 4) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
 - 5) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.

- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan.





4. Model Latihan *Passing* 4

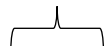
- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar memiliki akurasi dan memiliki kecepatan dalam membalikkan badan saat *passing*.



Gambar 2.4 Model Latihan *Passing* 4

- b) Keterangan :

- 1)  = kun,  = bola,  = pemain,  = *passing*,

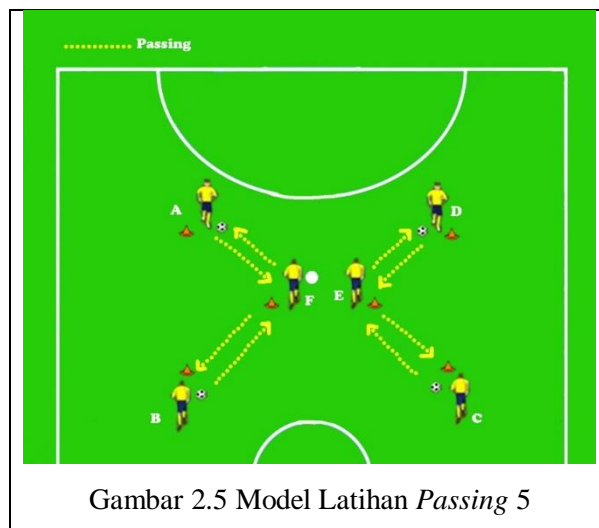
 = 3x Pengulangan

- 2) Jarak kun B ke kun C dan kun D ke kun A adalah 5m.
 - 3) Jarak kun A ke kun B dan kun C ke kun D adalah 5m.
 - 4) Jarak kun B ke kun F, kun F ke kun C dan kun A ke kun E, kun E ke kun D adalah 2,5m perbagian.
- c) Peralatan : Kun, bola, timer dan peluit.
- d) Pelaksanaan Latihan :
- 1) Pemain A dan C *passing* ke pemain E dan F yang ditunjuk sebagai poros *passing*.
 - 2) Pemain E dan pemain F yang sebagai poros *passing* mengembalikan *passing* dari pemain A dan pemain C.
 - 3) Kemudian Pemain B dan D juga melakukan *passing* ke pemain F dan E.

- 4) Sama halnya pada sebelumnya, pemain E dan pemain F sebagai poros *passing* kembali melakukan *passing* ke pemain B dan D.
 - 5) *Passing* dilakukan 3x dengan disesuaikan kebutuhan pada tiap latihan yang diberikan.
 - 6) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
 - 7) Begitu seterusnya dan dilakukan secara bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.
- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

5. Model Latihan *Passing* 5

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar memiliki akurasi.



- b) Keterangan :

- 1) = *kun*, = bola, = pemain, = *passing*
- 2) Jarak *kun* A ke *kun* B, *kun* B ke *kun* C, *kun* C ke *kun* D dan *kun* D ke *kun* A perbagian adalah 5m.
- 3) Jarak *kun* A dan *kun* B ke *kun* F yang sebagai poros *passing* adalah 2m.
- 4) Begitupun juga dengan jarak *kun* C dan *kun* D ke *kun* E yang sebagai poros *passing* adalah 2m.
- 5) Sedangkan untuk *kun* F ke *kun* E memiliki jarak 2,5m.

- c) Peralatan : Peluit, bola, *kun* dan *timer*.

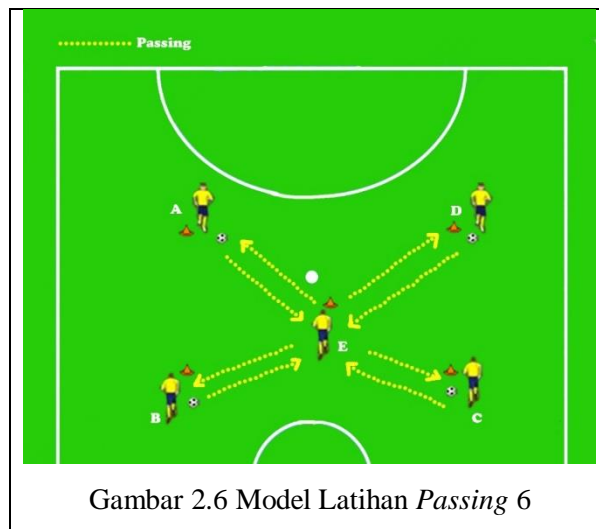
d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain C *passing* ke pemain F dan E dengan bersamaan.
- 2) Pemain F dan pemain E yang sebagai poros *passing* kembali *passing* ke pemain A dan pemain C.
- 3) Selanjutnya pemain B dan pemain D giliran melakukan *passing* ke pemain F dan E.
- 4) Sama seperti sebelumnya, pemain F dan pemain E sebagai poros *passing* kembali melakukan *passing* ke pemain B dan pemain D.
- 5) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 6) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.





e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

6. Model Latihan *Passing* 6

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar memiliki akurasi.



- b) Keterangan :

- 1)  = *kun*,  = bola,  = pemain,  = *passing*
- 2) Jarak kun A ke kun B, kun B ke kun C, kun C ke kun D dan kun D ke kun A masing-masing bagian memiliki jarak 5m.
- 3) Sedangkan jarak kun E yang sebagai poros *passing* ke kun A, kun B, kun C dan kun D adalah 2,5m.

- c) Peralatan : Bola, kun, peluit dan *timer*.

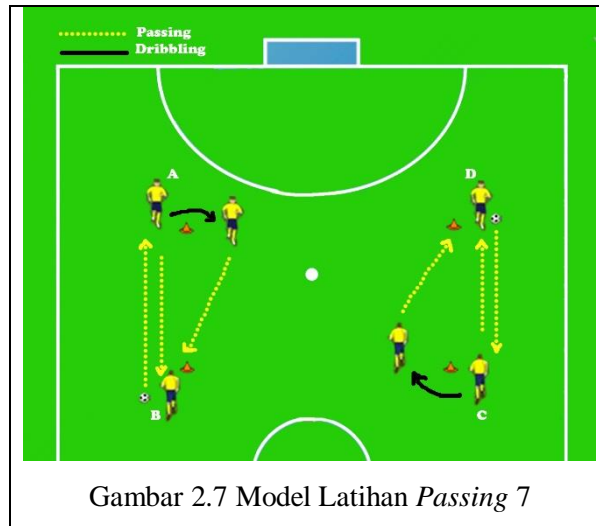
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A *passing* ke pemain E, pemain E kembali melakukan *passing* ke pemain A.
- 2) Sama halnya dengan pemain A, pemain B, pemain C dan pemain D melakukan *passing* ke pemain E.
- 3) Untuk pemain E merupakan sebagai poros *passing* dimana akan melakukan *passing* di antara pemain A sampai pemain D.
- 4) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 5) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.






- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

7. Model Latihan *Passing* 7

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan dengan memvariasikan dengan *dribbling*.



- b) Keterangan :

- 1)  = *kun*,  = bola,  = pemain,  = *passing*,
 = *dribbling*

- 2) Jarak *kun* A ke *kun* B, *kun* B ke *kun* C, *kun* C ke *kun* D dan *kun* D ke *kun* A adalah 5m.

- c) Peralatan : Bola, *kun*, peluit dan *timer*.

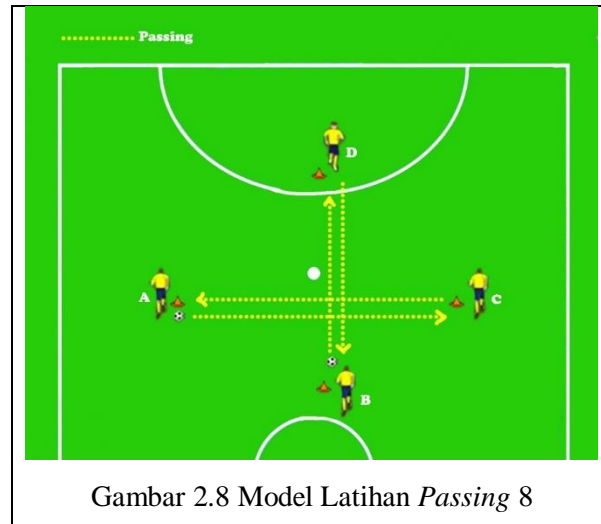
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain B dan pemain D melakukan *passing* ke pemain A dan pemain C, pemain A dan pemain C kembali *passing* ke pemain B dan pemain D.
- 2) Selanjutnya pemain B dan pemain D kembali melakukan *passing* ke pemain A dan pemain C, pemain A dan pemain C setelah menerima *passing* langsung melakukan *dribbling* melewati *kun* dan *passing* kembali ke pemain B dan D, diikuti langsung kembali ke posisi awal.
- 3) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 4) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.





- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

8. Model Latihan *Passing* 8

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan.



- b) Keterangan :

- 1)  = *kun*,  = bola,  = pemain,  = *passing*
- 2) Jarak kun A ke kun B, kun B ke kun C, kun C ke kun D dan kun D ke kun A adalah 5m.

- c) Peralatan : Bola, kun, peluit dan *timer*.

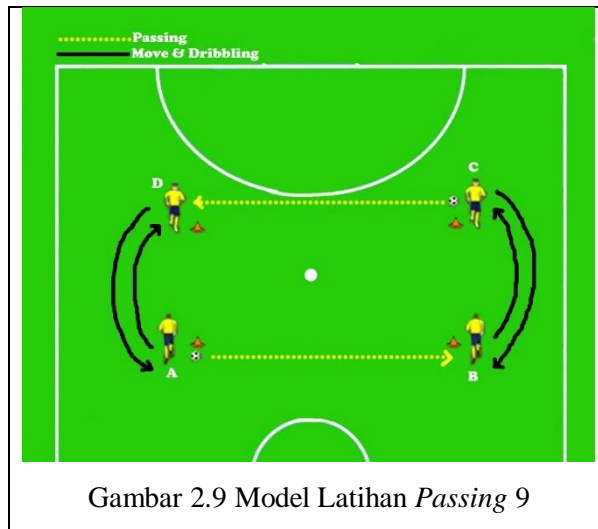
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain B *passing* ke pemain C dan pemain D.
- 2) Pemain C dan pemain D mengembalikan *passing* ke pemain A dan pemain B.
- 3) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 4) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.

- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

9. Model Latihan *Passing* 9

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar memiliki akurasi dan kecepatan dalam memindahkan badan serta memvariasikan dengan *dribbling*.



- b) Keterangan :

- 1) = *kun*, = bola, = pemain, = *passing*,
 = *move and dribbling*

- 2) Jarak *kun* A ke *kun* B dan *kun* D ke *kun* C adalah 5m.
3) Jarak *kun* A ke *kun* D dan *kun* C ke *kun* B adalah 3m.

- c) Peralatan : Bola, *kun*, peluit dan *timer*.

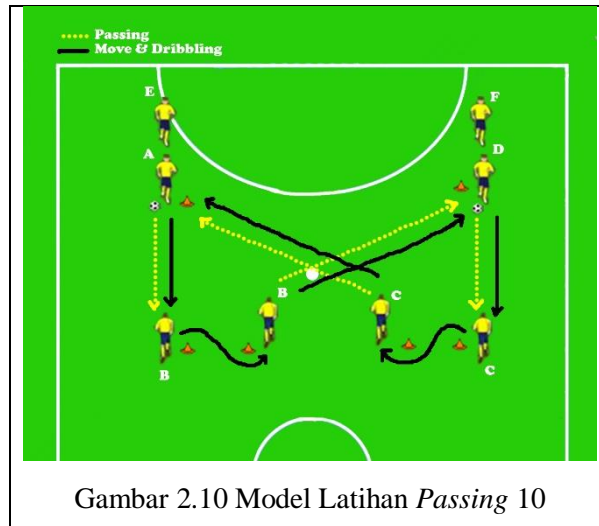
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain C *passing* ke pemain B dan pemain D.
- 2) Sedangkan pemain B dan pemain D siap untuk menerima bola dari *passing* pemain A dan pemain C diikuti pindah tempat dengan *dribbling* ke *kun* pemain A dan ke *kun* pemain C.
- 3) Pemain A dan pemain C berpindah tempat, ke *kun* pemain B dan ke *kun* pemain D tanpa bola.
- 4) Pemain B dan pemain D melanjutkan *passing* seperti pelaksanaan awal setelah *dribbling* ke *kun* pemain A dan *kun* pemain C.
- 5) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 6) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.

- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

10. Model Latihan *Passing* 10

- a) Tujuan : Untuk melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan.



- b) Keterangan :

- 1) = *kun*, = bola, = pemain, = *passing*,
 = *move* dan *dribbling*
- 2) Jarak kun A ke kun B, kun B ke kun C, kun C ke kun D dan kun D ke kun A adalah 5m.
- 3) Kun B dan kun C memiliki 2 kun, jarak di masing-masing kun tersebut 2m. Sedangkan untuk kun yang ditengah memiliki jarak 1m.

- c) Peralatan : Bola, kun, peluit dan *timer*.

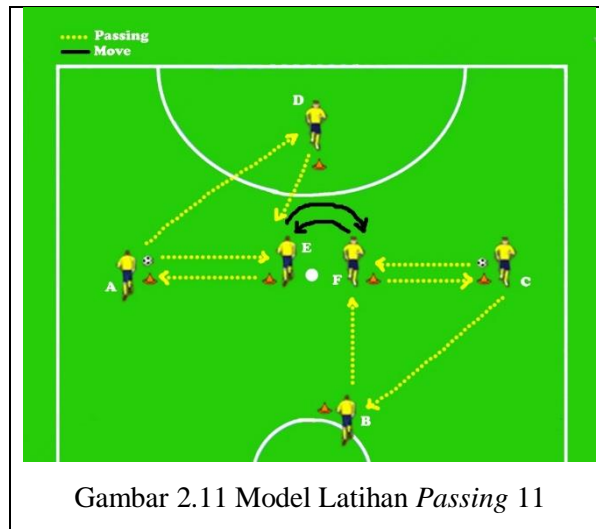
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain D *passing* ke pemain B dan pemain C.
- 2) Pemain B dan pemain C berpindah ke kun yang ada di samping dengan cara *dribbling*. Sedangkan untuk pemain A dan pemain D langsung berpindah tempat ke kun yang ada didepannya yakni kun pemain B dan kun pemain C.
- 3) Untuk pemain E dan pemain F langsung maju menggantikan pemain A dan pemain D yang berpindah tempat ke kun yang ada didepannya.






- 4) Pemain B dan pemain C melakukan *passing* secara bersamaan ke dirinya masing-masing kemudian langsung melanjutkan *passing* ke pemain E dan pemain F.
 - 5) Pemain B dan pemain C berpindah tempat kebelakang pemain E dan pemain F.
 - 6) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
 - 7) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.
- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

11. Model Latihan *Passing* 11

a) Tujuan : Untuk melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan.



b) Keterangan :

- 1)  = *kun*,  = bola,  = pemain,  = *passing*,
 = *move*

2) Jarak *kun* E ke *kun* F adalah 1m.

3) Jarak *kun* A ke B, *kun* B ke *kun* C, *kun* C ke *kun* D dan *kun* D ke *kun* A adalah 2m.

c) Peralatan : Bola, *kun*, peluit dan *timer*.

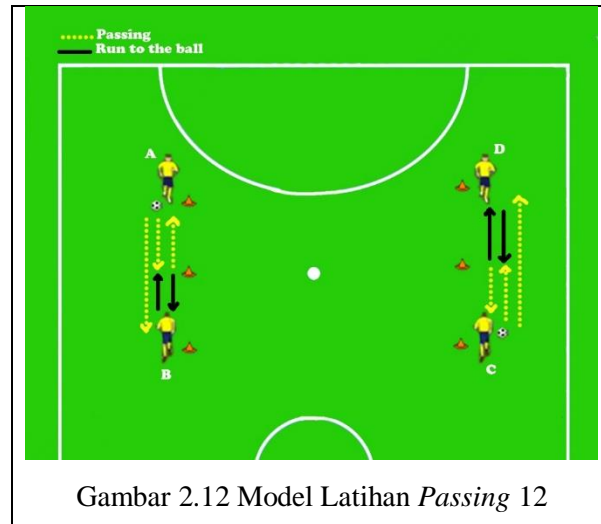
d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain C *passing* ke pemain E dan pemain F, kemudian pemain E dan pemain F mengembalikan *passing* dari pemain A dan pemain C.
- 2) Pemain A dan pemain C *passing* ke pemain B dan pemain D.
- 3) Pemain E dan pemain F bertukar tempat dan bersiap menerima *passing* dari pemain B dan pemain D.
- 4) Pemain E dan pemain F *passing* ke pemain A dan pemain C.
- 5) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
- 6) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.






- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

12. Model Latihan *Passing* 12

- a) Tujuan : Untuk melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan.



- b) Keterangan :

- 1)  = *kun*,  = bola,  = pemain,  = *passing*,
 = *run to the ball*

- 2) Jarak *kun* A ke *kun* B dan *kun* D ke *kun* C adalah 5m.

- 3) Pertengahan jarak *kun* A ke *kun* B adalah 2,5m.

- c) Peralatan : Bola, *kun*, peluit dan *timer*.

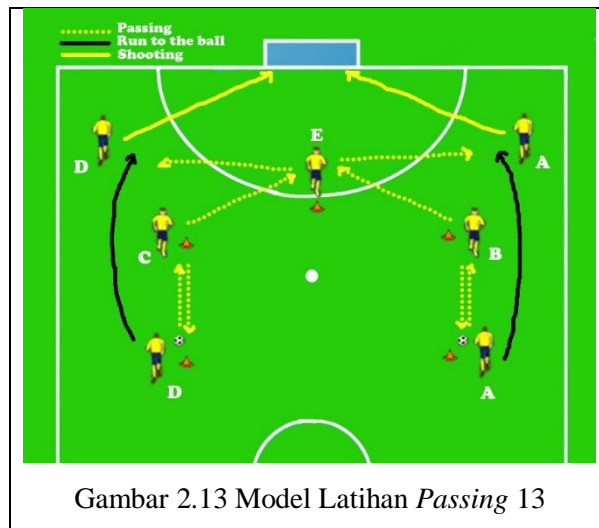
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A *passing* ke pemain B, sedangkan pemain B lari jemput bola ke *kun* didepannya dilanjutkan *passing* ke pemain A.
- 2) Pemain B kembali ke posisi awal dan siap menerima dan mengembalikan *passing* dari pemain A.
- 3) Sama hal dengan pemain A dan pemain B. Pemain C *passing* ke pemain D, sedangkan pemain D lari jemput bola ke *kun* didepannya dilanjutkan *passing* ke pemain C.
- 4) Pemain D kembali ke posisi awal dan siap menerima dan mengembalikan *passing* dari pemain C.

- 5) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
 - 6) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.
- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

13. Model Latihan *Passing* 13

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan dan memvariasikan dengan *run to the ball* dan *shooting*.



- b) Keterangan :

- 1) = kun, = bola, = pemain, = *passing*,
 = *run to the ball*, = *shooting*
- 2) Jarak kun A ke kun B, kun B ke kun C, kun C ke kun D dan kun D ke kun A adalah 5m.
- 3) Jarak kun B dan kun C ke kun E adalah 2,5m.

- c) Peralatan : Bola, kun, peluit dan *timer*.

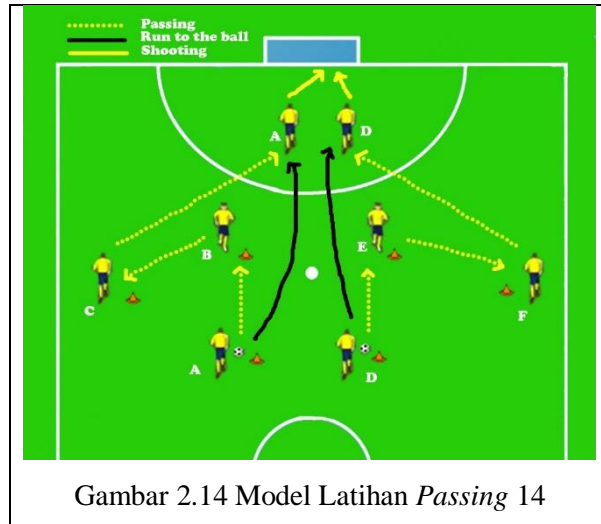
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain D *passing* ke pemain B dan pemain C.
- 2) Pemain B dan pemain C mengembalikan *passing* dari pemain A dan pemain D.
- 3) Point 1 dan 2 diulang hingga 2x.

- 4) Pemain C dan pemain B *passing* ke pemain E yang ditunjuk sebagai poros *passing*.
 - 5) Pemain E sebagai poros bersiap untuk memberikan umpan terupas ke pemain A dan pemain D.
 - 6) Kemudian pemain A dan pemain D lari ke arah bola yang sudah diberikan oleh pemain E.
 - 7) Pemain A dan pemain D setelah menerima umpan terupas dari pemain E, melanjutkan dengan *shooting* ke arah gawang.
 - 8) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
 - 9) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.
- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

14. Model Latihan *Passing* 14

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan dan memvariasikan dengan *run to the ball* dan *shooting*.



- b) Keterangan :

- 1) = *kun*, = bola, = pemain, = *passing*,
 = *run to the ball*, = *shooting*
- 2) Jarak *kun* A ke *kun* D, *kun* D ke *kun* E, *kun* E ke *kun* B dan *kun* B ke *kun* A adalah 2m.
- 3) Sedangkan jarak *kun* B dan *kun* A ke *kun* C adalah 2,5m.
- 4) Untuk jarak *kun* D dan *kun* E ke *kun* F adalah 2,5m.

- c) Peralatan : Bola, *kun*, peluit dan *timer*.

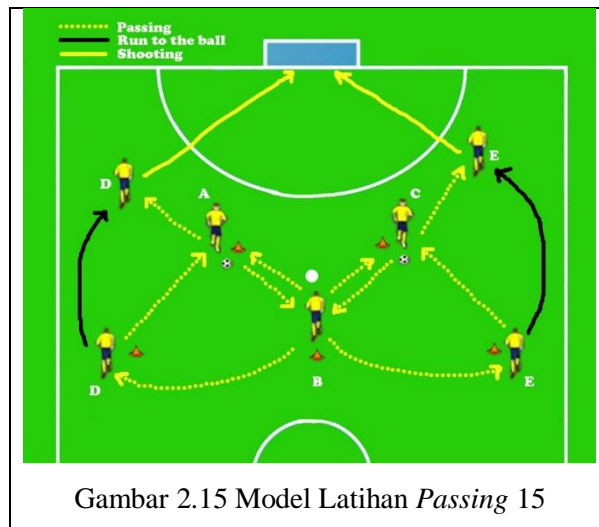
- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain D *passing* ke pemain B dan E.
- 2) Pemain B dan E *passing* ke pemain C dan F, pemain C dan pemain F melanjutkan dengan umpan terupas ke pemain A dan D.
- 3) Pemain A dan pemain D bersiap untuk lari ke arah bola yang diberikan pemain C dan pemain F.
- 4) Pemain A dan pemain D setelah menerima bola melanjutkan dengan *shooting* ke arah gawang.
- 5) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.

- 6) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.
- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.

15. Model Latihan *Passing* 15

- a) Tujuan : Melatih kemampuan *passing* agar mempunyai ketepatan dan memvariasikan dengan *run to the ball* dan *shooting*.



- b) Keterangan :

- 1) = kun, = bola, = pemain, = *passing*,
 = *run to the ball*, = *shooting*
- 2) Jarak kun D ke kun A, kun A ke kun B, kun B ke kun C, kun C ke kun E adalah 2,5m.
- 3) Jarak kun D ke kun E adalah 5m.

- c) Peralatan : Bola, kun, peluit dan *timer*.

- d) Pelaksanaan Latihan :

- 1) Pemain A dan pemain C *passing* ke pemain B secara bergantian dengan 2x pengulangan.
- 2) Setelah 2x pengulangan pemain B *passing* ke pemain D dan pemain E.
- 3) Pemain D dan pemain E melakukan *passing* kembali ke pemain A dan pemain C.

- 4) Pemain A dan pemain C melakukan umpan terupas ke pemain D dan pemain E secara bersamaan.
 - 5) Pemain D dan pemain E bersiap untuk berlari ke arah bola dari *passing* yang diberikan oleh pemain A dan pemain C.
 - 6) Pemain D dan pemain E langsung melanjutkan dengan *shooting* ke arah gawang.
 - 7) Sebaiknya ketika menerima *passing* melakukan gerakan kontrol bola dulu, agar dimana pada saat *passing* ke pemain berikutnya dapat akurat.
 - 8) Begitu seterusnya dan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sesuai dengan intruksi dari pelatih.
- e) *Coaching point* : akurasi, konsentrasi, bergerak ke arah bola, keseimbangan, kecepatan, sentuhan bola.