



Adhimas Garuda Erlangga
Muhammad Muhyi
Yandika Fefrian R.

Berprestasi DENGAN CARA GARUDA

(UNTUK FUTSAL KU-16)



Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Brahmana Rangga P., M.Pd.

Moh. Hanafi, M.Pd.

Gatot Margisal U., M.Pd.

**Adhimas Garuda Erlangga
Muhammad Muhyi
Yandika Fefrian R**

BERPRESTASI DENGAN CARA GARUDA

(Untuk Futsal KU-16)

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Brahmana Rangga P., M.Pd.

Moh. Hanafi, M.Pd.

Gatot Margisal U., M.Pd.



BERPRESTASI DENGAN CARA GARUDA (Untuk Futsal KU-16)

Copyright © Adhimas Garuda Erlangga, dkk., 2022.

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Layout: Kowim Sabilillah

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelaras akhir: Saiful Mustofa

viii+ 75 hlm: 13,5 x 19 cm

Cetakan Pertama, Mei 2022

ISBN: 978-623-5419-01-5

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: akademiapustaka.com



**“KUPERSEMBAHKAN KARYA INI UNTUK
KEMAJUAN PRESTASI FUTSAL DI INDONESIA”**

KATA PENGANTAR

Menciptakan prestasi olahraga secara umum tidak datang begitu saja, semuanya memerlukan perencanaan yang didukung dengan berbagai macam cara yang berbasis pendekatan ilmiah (*scientific approach*), melalui pendekatan tersebut prestasi dapat didorong mencapai prestasi puncak sesuai dengan harapan yang diinginkan dan direncanakan.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mencapai prestasi puncak dengan pengkondisian suatu program *by design* yang dirancang oleh Penulis yang dinamakan Model GARUDA, tentu di dalam model ada keunggulan-keunggulan yang diuraikan dalam buku ini sehingga dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya untuk kemajuan olahraga di Indonesia khususnya di cabang olahraga futsal, meskipun tidak menutup kemungkinan Model Garuda dapat digunakan untuk cabang olahraga yang lain.

Hasil dari penggunaan Model Garuda yang dituangkan di buku oleh tim Penulis tidak lepas dari berbagai dukungan dari berbagai pihak, atas dasar itulah maka Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu terhadap penyelesaian Model Garuda sampai pada penyelesaian buku.

Segala masukan untuk pengembangan dan penguatan Model Garuda sangat diharapkan sehingga dapat memberikan kontribusi yang sebaikbaiknya untuk kemajuan prestasi olahraga di Indonesia.

Surabaya, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vii

BAB I

BERPRESTASI DENGAN GARUDA

Permainan Olahraga Futsal..... 1

Model Latihan-Latihan dalam Olahraga Futsal 16

Model Latihan Garuda..... 18

Ringkasan..... 20

BAB II

Model Latihan Garuda (g)

Model Latihan Garuda fokus huruf “g” 23

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “g” 25

Ringkasan..... 27

BAB III

Model Latihan Garuda (a)

Model Latihan Garuda fokus huruf “a” 29

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “a” 30

Ringkasan..... 33

BAB IV

Model Latihan Garuda (r)

Model Latihan Garuda fokus huruf “r” 35

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “r” 36

Ringkasan.....	38
BAB V	
Model Latihan Garuda (u)	
Model Latihan Garuda fokus huruf “u”	41
Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “u”	42
Ringkasan.....	45
BAB VI	
Model Latihan Garuda (d)	
Model Latihan Garuda fokus huruf “d”	47
Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “d”	48
Ringkasan.....	51
BAB VII	
Model Latihan Garuda (a)	
Model Latihan Garuda fokus huruf “a”	53
Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “a”	54
Ringkasan.....	57
BAB VIII	
PENGELOLAAN PROGRAM LATIHAN	
MODEL GARUDA	
Jenis Latihan	59
Pengelolaan Latihan	61
Ringkasan.....	62
BAB IX	
PENUTUP	65
DAFTAR PUSTAKA	69
GLOSARIUM	71

DAFTAR RIWAYAT PENULIS.....	73
INDEKS.....	74

BAB I

BERPRESTASI DENGAN GARUDA

Permainan Olahraga Futsal

Pada saat ini perkembangan permainan dan olahraga berkembang cepat dan pesat, berbagai macam sekolah sepakbola tumbuh dan lapangan permainan olahraga futsal makin berkembang. Peminat untuk bermain futsal makin banyak, hal tersebut tentu merupakan sebuah geliat yang perlu direspon secara baik dan positif. Dengan makin banyak peminat menunjukkan bahwa kondisi demikian memberikan sebuah peluang yang sangat menarik bahwa permainan dan olahraga futsal banyak diminati oleh anak-anak dan remaja saat ini.

Minat yang cukup besar sangat terlihat, terbukti begitu banyaknya siswa yang ikut futsal, dan keterlibatan para orang tua yang mengantarkan putra dan putrinya untuk dapat mengembangkan bakat dirinya sehingga memberikan kontribusi nyata untuk kemajuan prestasi diri khususnya dalam olahraga (futsal). Berprestasi sejak dini dengan bakat-bakat yang bagus harus terus dikembangkan sampai pada prestasi maksimal, permainan dan olahraga futsal menjadi salah satu pilihan tepat untuk mengembangkan bakat tersebut dan tingkat

Berprestasi Dengan Cara Garuda

kebugaran jasmani anak, kalau tidak dimulai sejak dini kapan lagi.

Permainan futsal dimainkan oleh anak-anak dengan aturan main yang diarahkan untuk mengajak anak senang praktik bermain futsal, energi anak-anak dapat tersalurkan dengan baik, dan tidak hanya mengembangkan bakat namun juga meningkatkan kebugaran jasmani, serta prestasi tentunya.

Melalui permainan dan olahraga futsal, keterampilan dasar bermain futsal anak diasah dengan cara dilatih dengan penuh telaten oleh para pelatih futsal, anak-anak dapat mengikuti latihan dengan serius dan penuh konsentrasi sehingga kemajuan anak dalam bermain futsal dapat berkembang tahap demi tahap, sampai berprestasi sangat luar biasa, yang pada akhirnya mampu meraih suatu kejuaraan pada berbagai even, setidaknya menjadi sang juara, seperti terlihat pada gambar 1.

1. Definisi dan Ciri khas Permainan dan Olahraga Futsal.

Berbagai ajang kompetisi untuk futsal cukup ramai dan mendapat banyak respon dari orang tua, apalagi pada saat ada pertandingan orang tua tidak hanya sebagai penonton namun juga sebagai motivator dan supporter dari tim dimana anak-anaknya bermain dalam tim tersebut. Dukungan yang luar biasa dari orang tua adalah bagian dari sebuah nilai positif yang tak ternilai harganya, karena

Berprestasi Dengan Cara Garuda

menjadi bagian dari kepedulian dan kepekaan orang tua terhadap bakat dan kemajuan olahraga khususnya olahraga futsal.



Gambar 1.
Juara Olympus Cup 1

Permainan dan olahraga futsal dalam bahasa spanyol adalah futbol sala, yang diartikan sebagai sepak bola dalam ruangan (Lhaksana 2012, dalam Abdual Narian, Dicky Tri Januar, Haikal Millah, 2017). Futsal adalah permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan, itu yang membedakan secara umum dibandingkan dengan sepak bola pada umumnya.

Ciri khusus dari permainan olahraga futsal adalah mempunyai kemiripan dengan permainan sepakbola namun jumlah pemain lebih sedikit dibandingkan dengan permainan sepakbola pada umumnya dan ukuran lapangan lebih kecil. Untuk ukuran gawang juga lebih kecil dan jenis bola yang digunakan serta lapangan tidak rumput lagi.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Perbedaan yang cukup banyak ini memberikan peluang pada peminat pemain olahraga futsal itu tersendiri, yakni dimana usia belia mulai anak-anak dan remaja pada umumnya menyukai futsal bahkan tumbuh menjamur sepakbola dalam ruangan ini sehingga lahir seperti club futsal, atau futsal akademi atau sekolah sepakbola.

Di sisi lain ada jenis lapangan permainan menunjukkan daya pikat tersendiri seorang pemain futsal untuk mau bermain futsal dengan penuh semangat, hasil survei yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 80.4% pemain futsal sangat senang dan mempunyai minat yang tinggi bermain futsal di lapangan vinyl. Sedangkan pemain futsal lainnya berminat dan bersemangat bermain di lapangan rumput sintetis dengan persentase sebesar 80.3%, untuk yang minat pemain futsal berikutnya adalah di jenis lapangan semen dengan persentase sebesar 75.0%, dan peminat terakhir adalah para pemain futsal yang menyukai bermain futsal di lapangan jenis parquette dengan persentase sebesar 69.8% (Drajat Bagus P, Hadi Setyo S, dan Setya Rahayu, 2013).

Atas dasar uraian tentang minat sebelumnya maka dapat dijadikan sebuah informasi yang menarik agar dalam praktik bermain olahraga futsal, para pemain futsal harus pandai dalam memilih jenis lapangan untuk tempat latihan karena dengan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

kondisi yang baik, bersih dan diminati oleh anak, dapat dijadikan sebuah modal awal yang menarik dan baik untuk meningkatkan semangat berlatih dan semangat bertanding setiap pemain, karena apabila anak senang, berminat maka dengan sendirinya akan rajin untuk berlatih.



Gambar 2. Lapangan Permainan Futsal Semen

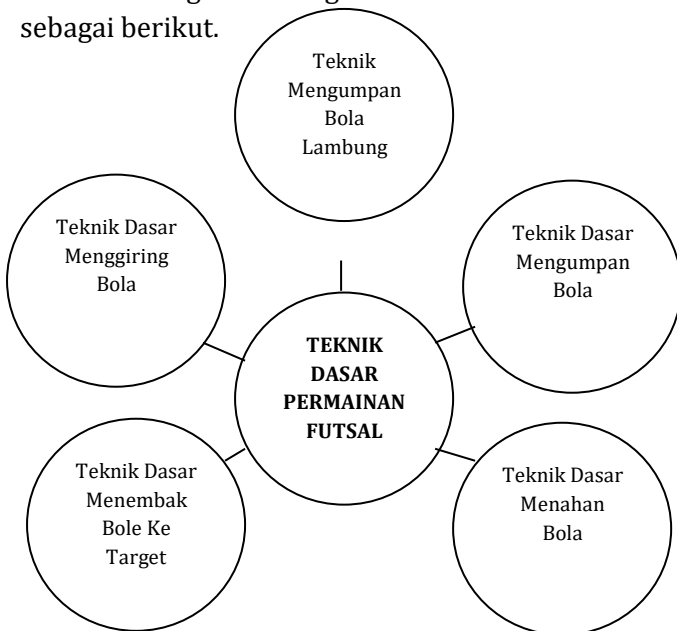
Adapun ciri pembeda lagi yang spesifik dalam permainan dan olahraga futsal adalah pada teknik-teknik tertentu ada yang berbeda. Menggiring bola dengan ruangan gerak yang sangat terbatas membutuhkan teknik tersendiri, dan demikian juga ketika menendang bola ke sasaran yang cukup sempit dan jarak yang dekat dimana ada lawan dan penjaga gawang yang menghadang membutuhkan teknik yang tidak mudah untuk mampu menembak ke sasaran dengan tepat. Permainan dan olahraga futsal yang cukup menarik untuk kalangan usia anak

Berprestasi Dengan Cara Garuda

dan remaja, sangatlah tepat untuk mengasah skill dasar karena untuk bermain di lahan yang sempit dan dibutuhkan skill bermain yang cukup tinggi.

2. Teknik Dasar Bermain Futsal

Ada beberapa gambaran dasar yang dapat dijelaskan di buku ini tentang teknik dasar permainan dan olahraga futsal. Beberapa teknik dasar yang sangat umum sering dipraktikkan oleh Penulis sebagai seorang Pelatih futsal antara lain sebagai berikut.



Gambar 3.

Teknik Dasar Bermain Futsal

Berprestasi Dengan Cara Garuda

a. Teknik Dasar Mengumpan Bola

Mengumpan bola dalam permainan futsal memerlukan keterampilan kaki, dengan menggunakan bagian dalam atau luar kaki dan punggung kaki dengan gerak yang cepat dan lincah dengan memperhatikan posisi teman dan lawan serta bergerak dengan tempo cepat sehingga bola diumpankan ke teman dengan tepat, seperti terlihat pada gambar 4.

Mengumpan bola dalam permainan futsal butuh keakuratan yang baik, dan bola yang diumpankan tepat pada sasaran sebagai penerima bola yakni teman tim, mengingat ruang gerak yang terbatas dan pemain lawan dapat dengan cepat menyerobot untuk memotong bola yang diumpankan. Pemain futsal dapat mengumpankan bola dengan melihat posisi kawan dan lawan serta bersifat situasional untuk terus bergerak memainkan bola sehingga mengumpan bola menjadi bagian yang sangat penting untuk membangun serangan tim futsal yang bertanding.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



Gambar 4. *Mengumpan Bola*

Mengumpan bola dalam permainan dan olahraga futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan atau kaki kiri, pemain dapat menggunakan teknik mengumpan dengan memaksimalkan ketepatan dalam mengumpan bola kepada teman dalam satu tim permainan. Kejelian setiap pemain melihat peluang untuk bisa mengumpan bola kepada kawan satu tim yang berada di area strategis adalah keunggulan setiap pemain dalam meraih hasil terbaik dari kerjasama antar pemain.

a. Teknik Dasar Menahan Bola

Keterampilan menahan bola untuk permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan bagian dalam atau luar kaki dan punggung kaki, atau dengan bola-bola kaki dengan gerak kaki yang cukup cepat, dan tepat pada

Berprestasi Dengan Cara Garuda

waktu menahan bola. Menahan bola berarti menghentikan bola yang diumpangkan oleh kawan tim dalam permainan yang kemudian akan ditindaklanjuti dengan menendang ke gawang atau diumpangkan lagi pada kawan tim yang lain, seperti pada gambar 5.



Gambar 5. *Menahan Bola*

Pada gambar 5 memberikan sebuah keterampilan bermain pemain futsal dalam menghentikan bola yang diumpangkan oleh kawan dengan menggunakan bola-bola kaki, pemain yang sudah mahir dan profesional dapat melakukan ini dimana bola bergerak dengan cepat, dan dihentikan dengan tepat, kemudian ditindaklanjuti dalam bentuk tendangan atau menggiring.

Kesalahan dalam menahan bola akan menyebabkan bola akan lepas dari kontrol kaki sehingga memungkinkan bola bisa diambil oleh lawan dengan cepat, dan bila hal tersebut terjadi

Berprestasi Dengan Cara Garuda

di daerah yang memungkinkan lawan dapat menembak bola ke gawang maka hal tersebut menjadi ancaman serius bagi tim itu sendiri, maka menahan bola merupakan bagian dari salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik.

b. Teknik Dasar Mengumpan Bola Lambung

Dalam bermain permainan futsal memerlukan banyak cara untuk memberikan umpan bola kepada kawan dalam satu tim, salah satu cara yang merupakan teknik dasar dalam bermain futsal adalah mengumpan bola dengan teknik bola hasil tendangan bola melambung yang dapat melewati para pemain lawan yang menghadang, sehingga kalo diumpangkan tidak lambung dikhawatirkan bola dapat direbut atau dipotong pemain lawan.

Mengumpan bola lambung dapat menjadi salah satu strategi dalam menyerang ke tim lawan ketika kawan sepermainan ada dalam posisi yang baik (strategis) dan memungkinkan untuk menerima bola dan dapat menendang bola dengan tepat ke arah sasaran yakni gawang lawan, maka sangat memungkinkan umpan lambung di arahkan ke kawan sepermainan di dekat gawang lawan, seperti terlihat pada gambar 6 di mana pemain akan menendang umpan bola lambung ke kawan.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



Gambar 6. *Mengumpan bola lambung*

Mengumpan bola lambung biasanya dilakukan dengan cara menendang bola menggunakan punggung kaki, sehingga ketika bola di tendang akan menyebabkan bola terangkat ke udara dengan ketinggian sedemikian rupa sehingga bergerak melambung melewati beberapa pemain lawan yang ditujukan pada posisi kawan yang berada di suatu posisi tertentu.

Kemampuan mengumpan bola lambung dengan tepat menjadi sebuah keuntungan tersendiri bagi setiap pemain futsal, karena dapat melewati banyak lawan, dan mempunyai peluang besar untuk mengarahkan bola ke posisi yang rawan bagi lawan terjadinya bola yang ditendang langsung ke gawang lawan dengan tajam dan keras yang sulit dihadang oleh penjaga gawang. Untuk menguasai teknik dasar mengumpan bola lambung dengan baik dan tepat, memerlukan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

latihan yang berulang-berulang sehingga memiliki kepekaan untuk mengumpan lawan pada posisi tertentu dapat diumpan dengan baik dan tepat kepada penerima bola.

c. Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan futsal, dengan kemampuan menggiring yang baik dari setiap pemain futsal memberikan peluang besar untuk melewati lawan yang menghadang pemain atau akan merebut bola pemain, sehingga dengan kemampuan menggiring yang baik akan berpeluang untuk menendang bola dekat dengan gawang, atau menendang bola dengan posisi yang tepat ketika akan menendang bola.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan cara membawa bola dengan menggunakan bagian dalam kaki atau bagian luar kaki, atau bagian punggung kaki dan juga bagian bola-bola kaki, dengan melihat keterampilan seorang pemain lebih suka dengan menggunakan bagian tertentu kakinya pada saat menggiring bola, artinya seorang pemain futsal juga memiliki karakteristik tersendiri dalam menggiring bola dari setiap pemain.

Menggiring bola tidak hanya untuk mengecoh lawan dari upaya untuk merebut bola dari pembawa bola, menggiring bola dapat dijadikan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

sebuah cara untuk mendekati gawang lawan dengan cepat dan memberikan peluang untuk dua hal, yakni mengumpan bola kepada kawan, atau menendang bola ke gawang lawan. Kelincahan seorang pemain futsal dapat saja menggiring bola dengan cepat dan tepat yang mampu melewati tidak hanya satu pemain namun dapat juga beberapa pemain, seperti terlihat pada gambar 7. Pemain berupaya menjauhkan dirinya dari sergapan lawan dengan cara menggiring bola dengan harapan mampu mengolah bola dengan baik dan mengumpankan atau menendang bola di posisi dan jarak yang paling tepat.



Gambar 7. *Menggiring*

Berprestasi Dengan Cara Garuda

d. Teknik Dasar Menembak Bola

Penguasaan bola dalam permainan futsal merupakan keterampilan yang perlu dikuasai dengan baik dan bagus, sehingga mampu melewati beberapa pemain dari tim lawan. Pemain penyerang tidak akan berarti apa-apa ketika tidak mampu menembak ke sasaran dengan tepat yakni ke gawang lawan, karena penentuan menang atau tidak tim adalah tim yang terbanyak memasukkan bola ke gawang lawan baik dengan cara menendang bola atau dengan cara menyundul bola.

Kemampuan menendang bola ke gawang lawan bukanlah pekerjaan mudah untuk bisa menghasilkan nilai atau skor untuk tim, hal tersebut tidak lepas dari ukuran gawang, posisi penjaga gawang, jarak tembak bola ke gawang dan kemampuan pemain kapan bola ditendang, dan tendangan seperti apa yang akan dilakukan. Kemampuan melakukan analisis dalam tempo yang cepat dan menghasilkan tembakan yang tepat adalah keberhasilan tim tersebut, dan hal tersebut harus dilatih secara berulang-ulang (fiksasi).

Menembak bola atau menendang bola ke arah gawang atau sasaran dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, tendangan dari punggung kaki pada umumnya

Berprestasi Dengan Cara Garuda

menghasilkan tendangan yang keras dan lurus tajam mengarah ke gawang lawan, keterlambatan dalamantisipasi bola yang datang menjadi kesalahan fatal, karena bola kemungkinan tidak bisa dihadang atau di tepis atau ditangkap penjaga gawang. Selain itu untuk menendang bola menggunakan bagian dalam atau luar kaki merupakan kemampuan menendang bola yang dilakukan mendatar dan lurus ke sasaran atau gawang lawan, dimana bola bergerak dengan cepat dan lurus ke gawang lawan, seperti terlihat pada gambar 8. Hasil dari tembakan yang tepat dan akurat sehingga menghasilkan skor atau angka kemenangan buat tim penendang bola adalah kebahagiaan tersendiri dari tim yang dapat mengantarkannya tim jadi juara. Kemampuan dalam menembak dari setiap pemain futsal adalah keniscayaan yang harus dimiliki setiap pemain futsal.



Gambar 8. *Menendang Bola Ke arah Gawang*

Model Latihan-Latihan dalam Olahraga Futsal

Latihan fisik yang baik dan penuh dengan disiplin adalah kunci awal untuk menghasilkan pemain futsal yang berkualitas. Ada banyak contoh model latihan dalam rangka meningkatkan prestasi permainan dan olahraga futsal, hasil dari kajian beberapa jurnal penelitian banyak mengungkapkan tentang model-model latihan tersebut.

Model latihan yang dimaksud dalam buku ini lebih banyak mengarah dan fokus pada model latihan yang menguatkan komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan atau lainnya, bukan model latihan yang berkaitan dengan strategi penyerangan seperti model *build up* (Andri Paranoan, 2019) atau model *bottle shoot* (Saniatun Febriani, Mugiyo H, Ranu Baskora A.P. 2016), atau metode pelatihan taktis pasing berpasangan statis dan pasing sambil bergerak (Gede Noviada, I Nyoman Kanca, Gede Eka Budi D, 2014). Ada juga model latihan yang menggunakan media video untuk penguasaan teknik dasar futsal (Adi Surya H, Agus Kristyanto, Sapta Kunta P, 2019).

Berbagai macam model latihan yang diperoleh melalui berbagai kajian, menjadi acuan dalam mengembangkan model latihan yang ditulis oleh Penulis sehingga dapat memadukan model latihan yang umumnya sudah ada dan model latihan yang dikembangkan oleh penulis selama menjadi pelatih futsal

Berprestasi Dengan Cara Garuda

di Club Mandala yang dikenal dengan istilah latihan model Garuda.

Hasil dari kajian dari Lufti Ravenando A, Achmad Widodo (2020) terhadap model latihan untuk futsal berdasarkan literatur revidu yang ditelaah dilakukan dapat dijelaskan bahwa ada beberapa model latihan yang berkontribusi positif yakni (1) model latihan *small side games* fokus pada peningkatan aspek fisik daya tahan, (2) model latihan SAQ (*speed, agility, and quickness*), *three cone drill, circuit training* tanpa bola yang fokus pada peningkatan aspek fisik kecepatan, (3) Model latihan *plyometric single leg speed hop* dan *knee tchuk jump* yang fokus pada peningkatan aspek fisik daya ledak, (4) model latihan *e-movement cone drill, ladder drill hop scotch pattern, circuit training* dan *zigzag* yang fokus pada peningkatan fisik kelincahan. Dari berbagai jenis model latihan tersebut dijelaskan dipraktikkan pada umumnya selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu.

Dari ke empat model yang sudah diuraikan menggambarkan bahwa setiap model latihan mengarah pada salah satu aspek fisik yang diharapkan apakah itu kekuatan atau kecepatan atau kelincahan yang berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan fisik pemain futsal. Permainan futsal dalam pelaksanaan permainannya membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima.

Model Latihan Garuda

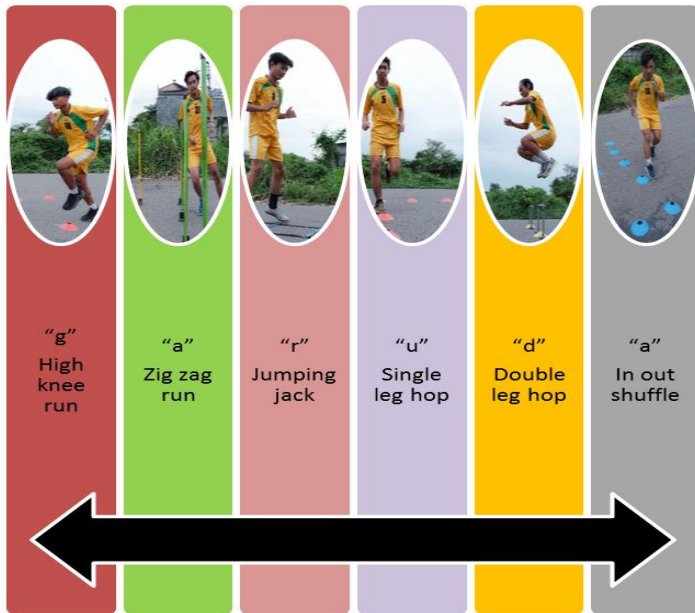
Berdasarkan hasil dari uraian berbagai macam model latihan sebelumnya memberikan gambaran akan arti penting suatu model latihan dengan berbagai macam fokus pada aspek fisik yang diharapkan yang terkait dengan komponen biomotorik. Model latihan garuda dalam permainan futsal merupakan model latihan yang dikembangkan sedemikian rupa yang fokus pada peningkatan aspek fisik pada setiap pemain futsal.

Model latihan garuda berisikan 6 inti variasi latihan yang mengikuti pola huruf dari kata garuda yang didalamnya berisikan aktivitas jasmani yang dikembangkan sedemikian rupa dan mampu memberikan kontribusi pada peningkatan aspek fisik pada setiap pemain futsal, seperti terlihat pada gambar 9. Setiap huruf memiliki aktivitas latihan inti yang didukung dengan adanya peralatan selama latihan dimana proses selama latihan dapat dikontrol dan diamati serta hasilnya dapat diukur.

Untuk mendukung model latihan garuda ada beberapa peralatan pendukung sehingga dapat memaksimalkan cara kerja dari latihan model garuda ini, yang lebih banyak difokuskan untuk Futsal usia 16 atau KU.16. Beberapa peralatan yang dibutuhkan antara lain (1) *Cone*, merupakan salah satu perlengkapan latihan yang berbentuk kerucut yang berfungsi sebagai penanda, dalam melakukan latihan, termasuk latihan untuk model garuda ini. (2) *Hurdles*, suatu alat latihan menggunakan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

dua kaki dengan melompati rintangan yang diletakkan di atas tanah. Alat ini memiliki ketinggian tertentu yang dapat digunakan untuk ketinggian lompatan, (3) *Pole Set*, merupakan alat latihan berbentuk seperti tongkat untuk digunakan dalam latihan terkait dengan rintangan, (4) *Ladder Drill* merupakan alat latihan yang berbentuk zonda yang terlihat seperti gabungan dari beberapa segi empat, yang dapat digunakan lari maupun lompat.



Gambar 9. Model Latihan Garuda

Untuk memahami dan mengetahui cara mempraktikkan model latihan garuda secara mendetail

Berprestasi Dengan Cara Garuda

diuraikan secara satu persatu per huruf di setiap bab di buku ini. Model latihan garuda ini secara umum fokus pada aspek fisik kelincahan, sehingga tujuan utama dari model ini adalah untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal yang sangat dominan dibutuhkan oleh pemain futsal. Kelincahan diartikan kemampuan dari tubuh untuk bergerak secepat mungkin dan mengubah arah posisi tubuh secepat mungkin (Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyi, Albertus Fenanlampir, 2011), Dari definisi tersebut maka di dalam kelincahan ada kecepatan, ada keseimbangan, ada kekuatan di dalamnya, sehingga mampu mengubah posisi tubuh dengan bergerak dengan cara berjalan atau berlari dengan cepat. Dalam permainan futsal dengan jumlah pemain dan ukuran lapangan yang terbatas tersebut maka kelincahan kecepatan memiliki peran strategis bagi setiap pemain futsal.

Ringkasan

Dari uraian di BAB I ini, dapat diambil suatu ringkasan bahwa dalam permainan futsal diperlukan banyak keterampilan dasar bermain futsal, seperti menggiring bola, menendang bola, memberhentikan bola dan menyundul bola. Semua keterampilan dasar tersebut harus dimiliki oleh pemain futsal yang didukung performa fisik yang baik, serta mampu memiliki daya

Berprestasi Dengan Cara Garuda

naluri yang tajam sebagai pemain untuk mencetak goal dalam rangka meraih kemenangan.

Banyak model-model latihan yang dapat digunakan dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan bermain futsal yang baik, model latihan tersebut menjadi referensi Pelatih futsal agar mampu memilih dan menentukan mana jenis latihan yang paling tepat untuk atletnya, makin banyak referensi tentu makin memberikan peluang untuk mengambil jenis dan pola latihan yang terbaik untuk para pemain binaannya. Minimnya model latihan yang dikuasai Pelatih juga berdampak yang kurang bagus pada pemain karena akan menunjukkan pola latihan yang monoton, sehingga bisa menimbulkan kebosanan dan minim tercapai target yang diharapkan.

Salah satu referensi dalam melatih adalah model latihan Garuda yang dapat digunakan oleh pelatih futsal untuk mengantarkan para pemainnya memiliki kemampuan yang memadai dengan menggunakan pola dan jenis latihan fisik yang ada di model latihan tersebut. Pelatih dapat menggunakan model latihan ini yang disesuaikan dengan kondisi para pemain di timnya.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



"Kemenangan adalah bonus dari setiap pertandingan, namun proses latihanlah yang akan membuat tim berkembang".

MANDALA FC
SURABAYA

© mandalafcsurabayanew

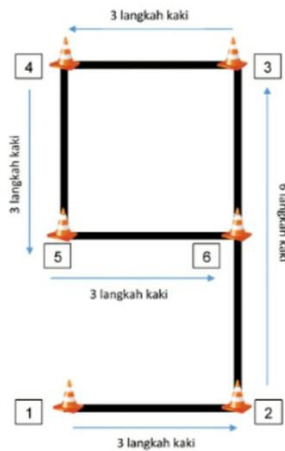
The image is a promotional graphic for Mandala FC Surabaya. It features a yellow background on the left with a quote in black text. On the right, two young male football players in green Mandala FC jerseys are smiling. The top right corner has the club's name 'MANDALA FC SURABAYA' in white and yellow. At the bottom, there is a white bar with the Instagram handle '© mandalafcsurabayanew'.

BAB II

MODEL LATIHAN GARUDA (G)

Model Latihan Garuda fokus huruf “g”

Model latihan garuda seperti yang sudah di uraikan di bab sebelumnya fokus pada pengembangan kemampuan biomotorik pemain futsal fokus pada kelincahan. Upaya pengembangan kelincahan merupakan komponen yang penting dalam permainan futsal, dimana setiap pemain harus memiliki tingkat kekuatan, kecepatan dan keseimbangan yang baik sebagai modal untuk mampu bermain dengan dukungan skill yang baik dalam permainan futsal.



Gambar 10. Alur Aktivitas Gerak Fisik Model Garuda huruf g.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Tujuan dari latihan dengan menggunakan pola huruf “g” adalah untuk meningkatkan kekuatan otot paha dan betis serta untuk kelincahan gerak kaki dan badan. Kekuatan dan kelincahan dari masing-masing pemain futsal sangat dibutuhkan dalam konteks bermain dan permainan, karena karakteristik permainan futsal. Untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan maka sangat dibutuhkan keseriusan dan kesungguhan dari setiap pemain futsal, tanpa itu maka akan sulit untuk mencapai tujuan yang diharapkan bersama baik pemain maupun pelatih.

Aktivitas gerak jasmani dengan menggunakan model huruf “g” yang telah telah disusun sedemikian rupa, dengan praktik yang sungguh-sungguh dan serius dapat membantu pemain futsal untuk meningkatkan kekuatan dan kelincahan setiap pemain. Melalui pola dalam bentuk huruf tersebut, dimana gambar 10, awal melaksanakan gerak fisik diawali dari no 1-2 panjangnya adalah tiga langkah kaki, untuk no 2-3 panjangnya adalah enam langkah kaki, untuk panjang dari no 3-4 adalah tiga langkah kaki, selanjutnya untuk panjang no 4-5 adalah tiga langkah kaki dan untuk no 5-6 panjang sebanyak tiga langkah kaki. Total dalam aktivitas gerak dengan menggunakan ukuran panjang kaki sebanyak 18 langkah kaki.

Langkah kaki yang dimaksud adalah langkah kaki yang terlebar dari kaki pemain melangkah bukan langkah sedang atau pendek, dengan demikian maka

Berprestasi Dengan Cara Garuda

ukuran huruf “g” di lapangan cukup besar, maka setiap pemain yang mempraktikkannya dapat menunjukkan cara kinerja fisik yang terbaik. Kinerja fisik menjadi penopang yang tidak kalah penting dalam permainan futsal selain teknik dan taktik.

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “g”

1. Gerakan High Knee Run

Untuk mempraktikkan aktivitas fisik yang terbaik dalam meningkatkan kekuatan dan kelincahan di huruf g sebagai permulaan, menggunakan jenis gerakan *high knee run*. Apa yang dimaksud dengan *high knee run* dalam desain latihan garuda, yakni berlari dengan cepat dan cepat, dengan mengangkat lutus dalam rangka untuk mendukung terciptanya kekuatan pada otot paha dan kaki, kemudian digerakkan melewati pola cone yang didukung dengan gerak cepat sehingga tercapai pola kelincahan yang diharapkan. Untuk mempraktikkan cara melakukan *high knee run* dapat dilihat pada gambar.11.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



Gambar 11. Praktik gerak fisik *high knee run*

Untuk melaksanakan *high knee run* di huruf g, cara mempraktikkannya adalah setiap satu orang pemain futsal mengambil posisi berdiri di angka 1 di samping *cone* yang terlihat pada gambar 10, pemain futsal melakukan praktik gerak fisik *high knee run* menuju angka 2 kemudian ke angka 3,4,5 dan 6 dilakukan secara berurutan. Praktik *high knee run* dapat dilakukan secara dengan porsi latihan yang sudah ditetapkan oleh pelatih, sesuai dengan jadwal kapan pertandingan futsal akan dilaksanakan, karena hal tersebut sangat berpengaruh pada performa pemain futsal, sehingga pada hari pertandingan di laksanakan pemain berada pada performa yang

Berprestasi Dengan Cara Garuda

tinggi siap bertanding untuk meraih kemenangan tim.

2. Menggunakan Media C

Untuk memudahkan dalam praktik latihan dengan menggunakan huruf g, maka dalam praktiknya memerlukan alat pendukung untuk terlaksananya aktivitas jasmani high knee run, alat yang digunakan adalah penanda (*cone*) yang satu warna sehingga mudah untuk melihat pola, dan ukuran penanda juga sama ketinggiannya. Cone merupakan salah satu perlengkapan olahraga berbentuk kerucut yang berfungsi sebagai marker, penanda atau pembatas dalam melakukan latihan olahraga.

Selama praktik high knee run, penanda tidak boleh di geser-geser tetap berada pada posisinya mulai dari pemain futsal berlari dari posisi penanda no 1 sampai dengan ke posisi penanda no 6. Untuk melaksanakan jenis latihan fisik seperti ini memerlukan kesungguhan dan disiplin karena dengan cara demikian akan memberikan efek latihan yang baik untuk para pemain futsal.

Ringkasan

Model latihan huruf g merupakan model latihan Garuda yang menggunakan pola huruf g untuk mengawali latihannya, yang didalamnya berisi gerakan-

Berprestasi Dengan Cara Garuda

gerakan latihan yang dinamakan High Knee Run (HKR). Dalam mempraktikkan HKR mengikuti pola huruf g dan harus dilakukan dengan penuh keseriusan.

Praktik HKR bertujuan untuk membantu peningkatan kelincahan pada kaki, kecepatan dan daya tahan dari pemain futsal termasuk membantu mengembangkan kecepatan tubuh dalam hal ini kaki saat bergerak dengan cepat bereaksi yang dikenal dengan istilah waktu reaksi yang tepat dan baik.



BAB III

MODEL LATIHAN GARUDA (A)

Model Latihan Garuda fokus huruf “a”

Untuk aktivitas gerak fisik selanjutnya adalah mempraktikkan aktivitas gerak fisik menggunakan huruf setelah g yakni huruf a. pola dari huruf dapat terlihat seperti huruf g yang terbalik seperti pada uraian dan cara praktik di bab sebelumnya.



Gambar 12. Alur Aktivitas Gerak Fisik Model Garuda huruf a.

Untuk praktik gerak aktivitas jasmani untuk model huruf a ada sebanyak 18 langkah kaki, yang meliputi

Berprestasi Dengan Cara Garuda

antara lain sebagai berikut. Untuk penanda (cone) no 1-2 sebanyak tiga langkah dan untuk penanda no 2-3 sebanyak enam langkah, untuk penanda no 3-4 sebanyak tiga langkah, untuk penanda no 4-5 sebanyak tiga langkah dan untuk penanda no 5-6 sebanyak tiga langkah.

Praktik aktivitas jasmani yang menggunakan pola huruf a membutuhkan keseriusan dan kesungguhan dari setiap pemain untuk memperoleh manfaat dari desain yang sudah dikembangkan, melalui keseriusan itulah manfaat akan di peroleh, demikian juga sebaliknya tanpa keseriusan tidak akan di dapat hasil maksimal.

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “a”

1. Gerakan Zigzag Run

Tujuan dari aktivitas gerak fisik menggunakan huruf a adalah untuk meningkatkan kelincahan masing-masing pemain dari anggota tim pemain futsal. Kelincahan dalam permainan futsal sangat dibutuhkan untuk menghasilkan kinerja fisik setiap pemain dan tim yang baik.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



Gambar 13. *Aktivitas Jasmani Garuda Model Huruf a*

Untuk praktik aktivitas jasmani mengarah pada kemampuan gerak kaki yang difokuskan pada salah satu komponen biomotorik yakni kelincahan. Wujud dari penguatan biomotorik kelincahan adalah melalui praktik pada gambar 12 yang dalam pelaksanaannya adalah gerak lari zigzag melewati tiang atau pole set yang sudah ditata sedemikian rupa dan jarak yang sudah ada di gambar 11, atas dasar itulah maka pada zigzag run dalam praktiknya tidak menggunakan penanda (cone) namun tiang sebagai penggantinya. Tujuan dari penggunaan tiang adalah agar pemain futsal saat bermain dapat mencapai inti utama dari kelincahan.

Praktik pada gambar 12 dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut, pemain futsal berdiri berdiri di

Berprestasi Dengan Cara Garuda

atas penanda dengan angka 1, kemudian melakukan praktik gerak zigzag run menuju angka 1 kemudian berlari cepat menuju angka 2 dilanjutkan ke angka 3, 4, 5 dan sampai pada angka ke 6 secara berurutan dan dilakukan dengan penuh kesungguhan dan keseriusan untuk memperoleh hasil maksimal.

2. Media yang digunakan Pole Set

Pole Set adalah alat latihan berbentuk tongkat (stick) untuk rintangan, dimana sorang pemain dapat berlatih zigzag melewati satu tongkat ke tongkat berikutnya, dengan berlari secepatnya, dimulai dari tongkat pertama sampai pada tongkat berikutnya serta pada tongkat terakhir. Pada saat berlari sedapat mungkin untuk tidak menyentuh tongkat sehingga hasilnya maksimal. Jarak antar tongkat dapat menggunakan langkah kaki, dengan jarak tiap tongkat adalah satu langkah kaki, dengan jarak tersebut pemain dapat berlari melewati tiap tiang dengan baik. Jika jarak tidak sama maka akan membuat pemain futsal kesulitan dalam berlari untuk melewati setiap pancang.

Tongkat yang digunakan dengan bahan kayu, artinya aman dalam penggunaan tidak membahayakan untuk para pemain futsal yang sedang praktik lari zigzag di huruf g, selain itu tongkat cukup ringan agar mudah dibawa kemana saja pada saat latihan, selain itu perlu melihat juga tentang tongkat yang digunakan dari sisi ketinggian

Berprestasi Dengan Cara Garuda

tongkat dapat digunakan setinggi bahu para pemain futsal pada umumnya di kelompok umur 16 tahun.

Variasi ketinggian tongkat tidak dipermasalahkan namun disarankan di atas kepala pemain, karena ketinggian yang cukup memberikan rasa aman ketika berlari dengan cepat justru tidak mengganggu gerak badan dari pemain futsal. Tongkat cukup ringan dan warna bisa bebas yang penting dapat dilihat dengan baik oleh para pemain sehingga dapat berlari cepat melewati satu tiang ke tiang yang lain.

Ringkasan

Latihan model Garuda yang kedua adalah model latihan dengan menggunakan huruf a, model latihan ini terlihat seperti huruf g yang terbalik sehingga memberikan efek pada pola pelatihan yang memberikan pengalaman gerak yang baik, khususnya pada kemampuan gerak kaki dan tungkai.

Praktik aktivitas jasmani yang dilakukan dengan pola huruf a yang merupakan pola kedua mempraktikkan keterampilan gerak lari zigzag melewati tiang pancang yang sudah disiapkan dengan berlari secepat-cepatnya dengan catatan hasil waktu tercepat. Aktivitas gerak jasmani lari zigzag ini sangat bermanfaat untuk mendukung terciptanya kemampuan biomotorik yakni kelincahan, karena salah satu modal kemampuan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

bermain futsal adalah memiliki kelincahan yang sangat baik.

Pada intinya alat yang baik saat digunakan untuk latihan menjadi bagian dari syarat utama memperhatikan keselamatan dari pemain itu sendiri dari risiko terjadinya cedera dan juga memberikan efek motivasi atau semangat untuk berlatih.

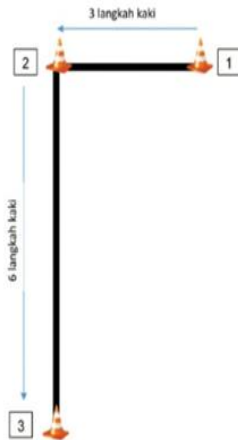


BAB IV

MODEL LATIHAN GARUDA (R)

Model Latihan Garuda fokus huruf “r”

Model latihan huruf r merupakan lanjutan dari latihan pengembangan kapasitas fisik dalam model latihan Garuda. Tujuan untuk pelatihan dengan huruf r adalah untuk kelincahan dan kardio, melalui suatu jenis aktivitas fisik yang dinamakan *jumping jack*



Gambar 14. Model latihan huruf r

Untuk latihan menggunakan model huruf r secara ukuran menggunakan langkah kaki, seperti terlihat pada gambar 13 bahwa cone pertama ke cone ke dua ukurannya sebanyak tiga langkah, dan untuk cone ke dua

Berprestasi Dengan Cara Garuda

menuju cone ke tiga sebanyak enam langkah, maka ukuran keseluruhan adalah sembilan langkah kaki. Dengan demikian maka praktik huruf r dengan melakukan jamping jack adalah 9 kali melakukan jamping jack. Jika melihat gambar 13 maka cara mempraktikkan adalah setiap pemain yang akan melakukan praktik jamping jack, Pemain mengambil posisi berdiri di angka 1, kemudian melakukan gerakan *jumping jack* menuju angka 2 kemudian ke angka 3 secara berurutan.

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “r”

1. Gerakan Jumping Jack

Jumping jack adalah melompat dengan menggunakan dua kaki dan mendarat dengan kedua kaki juga, cara melakukan jumping jack dilakukan dengan menitikberatkan pada kemampuan lompat dan mendarat, dimana tempo berupa kecepatan dapat dinaikkan dan diturunkan sesuai kebutuhan. Latihan ini melakukan gerakan *Jumping Jack* dengan melewati huruf “r” yang telah disusun menggunakan *ladder drill*.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



Gambar 15. *Aktivitas Jasmani Model Huruf r*

Cara melakukan jumping jack, seorang pemain futsal berdiri di atas ladder drill kemudian merapatkan kedua kaki dengan posisi berdiri tegak, dimana kedua kaki berada di dalam kotak ladder drill, kemudian melompat membuka kedua kaki dimana posisi kedua kaki berada di luar kotak ladder drill dengan diikuti gerak kedua tangan di samping bahu terangkat ke atas hampir bertepuk tangan, dan diikuti dengan pendaratan kedua kaki lalu pindah ke kotak berikutnya, demikian seterusnya sampai semua kotak terlewati.

2. Media yang digunakan Ladder Drills

Ladder Drill adalah alat latihan yang berbentuk tangga yang diletakkan di atas permukaan rata,

Berprestasi Dengan Cara Garuda

bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kardio. Menggunakan ladder drill pastikan alat terentang dengan baik, dan berada di permukaan tanah yang datar dan aman untuk digunakan dalam aktivitas jasmani seperti jumping jack.

Penggunaan ladder drill sangat mudah digunakan dan mudah dipraktikkan termasuk dikombinasikan dengan jumping jack, namun manfaat yang dirasakan cukuplah banyak untuk pemain futsal, apabila pemain memiliki cedera pada persendian seperti lutut maka tidak melakukan praktik jumping jack.

Ringkasan

Bentuk latihan huruf r, merupakan bentuk dan jenis latihan yang ketiga dari model latihan Garuda. Latihan ketiga untuk meningkatkan performa pada pemain futsal fokus pada kekuatan dan daya tahan, serta keseimbangan.

Jenis latihan yang digunakan adalah jumping jack, yakni melompat kemudian mendarat dengan bantuan ladder drill, dengan pola latihan jumping jack dapat mendukung kekuatan otot pada tungkai pemain futsal menjadi lebih kuat dan berdaya tahan. Dalam permainan futsal kekuatan secara fisik menjadi perhatian penting agar bisa lebih kuat dari tim lawan agar meraih kemenangan.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Ladder drill merupakan rancangan bentuk latihan yang mirip seperti tangga dan memiliki banyak manfaat untuk pemain, dan berbagai macam pola gerak dapat tertata dengan adanya ladder drill tersebut, dan untuk menggunakan mengikuti instruksi dari pelatih.



Berprestasi Dengan Cara Garuda

BAB V

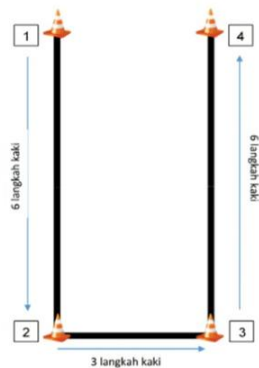
MODEL LATIHAN GARUDA (U)

Model Latihan Garuda fokus huruf “u”

Latihan model Garuda berikutnya adalah latihan yang menggunakan pola huruf u. Latihan dengan model tersebut bertujuan untuk membuat otot-otot yang ada di bagian tungkai bawah makin kuat dan makin terlatih dengan baik, karena dalam permainan futsal kekuatan pada tungkai memberikan banyak manfaat untuk keterampilan gerakan kaki saat bermain futsal.

Bentuk latihan yang digunakan dalam huruf tersebut adalah setiap pemain melakukan aktivitas jasmani yang dinamakan single leg hop yang memang diarahkan untuk kekuatan pada otot tungkai, dan otot paha dari setiap pemain. Untuk memperoleh manfaat atau hasil yang maksimal butuh kesungguhan dalam mempraktikkannya.

Gambar 16. Model Latihan Garuda Hurufu



Berprestasi Dengan Cara Garuda

Praktik untuk model latihan Garuda untuk cone pertama sampai cone ke dua diukur menggunakan langkah kaki sebanyak enam langkah, untuk cone kedua sampai dengan ketiga menggunakan tiga langkah, dan untuk cone ketiga sampai dengan cone ke empat sebanyak enam langkah, sehingga praktik model latihan tersebut keseluruhan ada 15 langkah.

Untuk mempraktikkan model latihan Garuda dengan menggunakan huruf u, awali pemain mengambil posisi berdiri di angka 1, kemudian melakukan gerakan *single leg hop* menuju angka 2 kemudian ke angka 3 dan angka 4 secara berurutan. Latihan ini melakukan gerakan *Single Leg Hop* dengan melewati huruf “u” yang telah disusun menggunakan *cone*.

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “u”

1. Gerakan Single Leg Hop

Latihan untuk huruf u dapat dikembangkan dengan melakukan aktivitas jasmani dengan menggunakan cone, dimana aktivitas jasmaninya adalah *single leg hope*. Cara melakukan *single leg hop* adalah melakukan praktik gerakan meloncat dengan menggunakan satu tungkai untuk mencapai ketinggian yang maksimum dengan daya dorong yang kuat dari tungkai, dan sangat bermanfaat untuk daya ledak otot tungkai.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Mempraktikkan aktivitas gerak jasmani single leg hope membutuhkan keseriusan dan kesungguhan yang luar biasa dari pemain futsal, karena dengan keseriusan dalam praktik aktivitas gerak tersebut dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai, dan otot paha sehingga menjadi pendukung yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas fisik dari seorang pemain futsal. Kesungguhan dalam berlatih adalah salah satu kunci sukses untuk membawa pemain sampai pada prestasi puncaknya.



Gambar 17. *Aktivitas Jasmani Model Huruf u*

Pada gambar 16 menunjukkan pemain futsal sedang mempraktikkan cara melakukan aktivitas gerak single leg hop, pemain melompati penanda (cone) satu persatu dengan menapakkan salah satu

Berprestasi Dengan Cara Garuda

kaki dan salah satu kaki lainnya diangkat ke udara bergantian dimana kaki saat menapak ditapakkan diantara penanda dengan tepat, jangan sampai menginjak penanda. Praktikkan aktivitas gerak single leg hop ini dilakukan dengan sebaik-baiknya dan melakukan dengan gerak yang cepat juga sehingga memberikan efek pada kekuatan otot tungkai yakni cepat, kuat dan lincah. Memulainya dapat dilakukan dengan kaki kiri ataupun kaki kanan, pemain memulainya dengan awalan bebas, intinya dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Praktik single leg hop huruf u dapat dilakukan berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan yang dikembangkan dalam program seorang Pelatih sehingga hasilnya memberikan manfaat yang maksimal pada performa puncak seorang pemain futsal. Kebutuhan program latihan yang dijalani oleh pemain futsal dapat berkonsultasi secara lebih mendalam dengan pelatih, karena pelatih yang dapat mendesain program latihan tersebut, dan kapan pertandingan akan dilaksanakan.

2. Media yang digunakan Cone

Untuk praktik aktivitas gerak fisik single leg hop dengan menggunakan cone, dimana cone adalah alat berbahan plastik yang berbentuk hampir kerucut, dengan ketinggian tertentu sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat membantu tidak hanya pada pelaksanaan single leg hop terlaksana baik,

Berprestasi Dengan Cara Garuda

ketinggian yang dipilih sesuai dengan kebutuhan, namun memberikan dampak yang baik pada kekuatan otot tungkai pemain futsal.

Ringkasan

Pola latihan model garuda untuk huruf u merupakan model latihan yang ke empat, dimana model latihannya menirukan huruf u dengan bentuk latihan aktivitas jasmani yang dipraktikkan adalah single leg hop dimana aktivitas jasmani ini dapat memberikan manfaat untuk setiap pemain futsal memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, dan memiliki kemampuan daya tahan pada jasmani yang baik.

Jenis latihan ini perlu dilakukan dengan kesungguhan dan disiplin terutama pada saat menapakkan kaki karena dengan menggunakan satu kaki dimana kaki satu tersebut menopang beban tubuh, sehingga perlu kehati-hatian dalam melakukannya. Untuk pemain futsal yang sudah terlatih dan kuat otot-otot tungkai dan pergelangan serta persendian dapat mempraktikkan ini dengan baik. Pemain futsal dapat mempraktikkan single leg hoop di antara cone atau penanda yang jaraknya sudah diatur sedemikian rupa sehingga dapat mempraktikkannya dengan baik.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



BAB VI

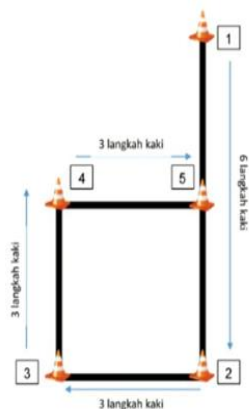
MODEL LATIHAN GARUDA (D)

Model Latihan Garuda fokus huruf “d”

Latihan Garuda dengan menggunakan model huruf pada d dapat dilakukan dengan tujuan untuk membuat otot-otot yang ada di bagian tungkai bawah tidak hanya makin kuat dan kokoh namun juga akan membantu tungkai bawah menjadi terlatih dengan baik dalam mengelola bola entah dengan cara digiring maupun di tendang.

Aktivitas jasmani yang dipraktikkan dalam model latihan Garuda adalah gerakan double leg hop yang dapat dikatakan hampir sama dengan latihan single leg hop yakni mengangkat setinggi-tinggi kaki yang melibatkan kedua tungkai untuk praktik gerakannya dan mampu mendarat dengan baik dengan kedua telapak kaki dan ditindaklanjuti dengan cara yang sama untuk langkah berikutnya.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



Gambar 18. Model Latihan Dengan Huruf *d*

Latihan ini melakukan gerakan *Double Leg Hop* dengan melewati huruf “*d*” yang telah disusun menggunakan *hurdles*. Untuk menghasilkan gerakan *double leg hop* perlu kesungguhan dalam mempraktikkan dan hasilnya adalah efek pada perubahan kinerja atau performa kemampuan gerak kaki dengan lebih baik dari sebelumnya.

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “*d*”

1. Gerakan Double Leg Hop

Untuk dapat mempraktikkan gerak *double leg hop*, dapat dilakukan dengan menggunakan rancangan yang sudah ditentukan sebelumnya yakni rancangan dengan menggunakan huruf *d*. Cara mempraktikkan *double leg hop*, pemain berdiri di angka 1, kemudian melakukan gerakan *double leg*

Berprestasi Dengan Cara Garuda

hop menuju angka 2 kemudian ke angka 3, 4 dan 5 secara berurutan.



Gambar 19. *Model Latihan Garuda Huruf d/Aktivitas Jasmani Model Huruf d*

Untuk mempraktikkan double leg hop perlu memperhatikan standar keselamatan dalam hal mendaratkan kedua kaki dengan baik, jangan sampai tergelincir sehingga menimbulkan keseleo pada kaki. Keseriusan dalam mempraktikkan memberikan dampak untuk kekuatan dan power yang dapat mengantarkan seorang pemain futsal sampai pada kesuksesan pemain melalui latihan dengan mempraktikkan double leg hop. Double leg hop dilakukan dengan perorangan dan memperhatikan jarak antar hurdles dengan memperhatikan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

ketinggian hurdles juga, dimana praktiknya harus dilakukan dengan memperhatikan hal tersebut.

2. Media Menggunakan Hurdles

Hurdles merupakan alat yang digunakan dalam praktik aktivitas gerak double leg hop. Hurdles yang digunakan dengan menggunakan alat yang dimodifikasi berdasarkan ketinggian yang sudah ditentukan sebelumnya. Hurdles berbentuk seperti gawang kecil dengan ketinggian. Lebar hurdle yang digunakan pada umumnya 25-30 cm, ketinggian hurdles ada yang memiliki ketinggian 25 cm, ada yang 30 cm dan 35 cm.

Alat seperti hurdles memiliki banyak manfaat terutama untuk kekuatan, power, kecepatan dan koordinasi, sehingga model atau jenis latihan yang disesuaikan dengan program yang sudah dirancang oleh Pelatih futsal. Dalam permainan futsal berbagai kejadian di lapangan seperti berlari dengan cepat, melompat untuk menyundul bola, kadang harus melompat untuk menghindari lawan, dan melompat untuk menghindari benturan serta untuk keterampilan dalam merebut bola dapat terjadi kapan saja dilapangan, sehingga kesiapan pemain salah satunya dibekali keterampilan yang berbasis alat hurdles dapat mendukung keberhasilan prestasi pemain futsal.

Ringkasan

Model latihan garuda yang huruf d merupakan model latihan yang kelima dimana aktivitas jasmani yang dipraktikkan adalah melakukan double leg hop, dimana pemain melakukan lompatan setinggi-tingginya dengan bertumpu pada kedua kaki dan mendarat dengan menapakkan kedua kaki dan pada saat diudara menekukkan lutut dan menjaga kestabilan tubuh dengan mengangkat kedua tangan

Latihan ini dipraktikkan di atas hurdles dengan ketinggian yang sudah ditentukan dan pemain harus melompati diatas hurdles tersebut, jangan sampai menyentuhnya, lompatan harus melewati hurdles serta usai melompat mendarat dengan baik tanpa menyentuh hurdles atau justru jangan sampai menyebabkan hurdles rusak karena pendaratan yang salah. Untuk efek maksimal dari pemain maka jenis latihan ini sangat serius dilakukan, dan memberikan dampak pada penguatan otot tungkai, dan power pada tungkai yang dibutuhkan oleh pemain futsal termasuk keseimbangan badan pemain.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



BAB VII

MODEL LATIHAN GARUDA (A)

Model Latihan Garuda fokus huruf “a”

Untuk latihan berikutnya adalah model latihan garuda dengan huruf “a” yang merupakan huruf terakhir pada latihan dengan model garuda. Walaupun sama-sama huruf a di kata garuda sebanyak 2 huruf namun dalam praktik latihan aktivitas fisik memiliki perbedaan.

Tujuan dari aktivitas fisik pada latihan garuda dengan menggunakan gerakan in out shuffle adalah berupaya untuk meningkatkan beberapa komponen gerak seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan.



Gambar 20. Aktivitas Jasmani Model Huruf a

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Untuk melaksanakan aktivitas jasmani dengan huruf a dilakukan dengan cara praktik in out shuffle, yang dapat diartikan sebagai praktik dengan memasukkan kaki secara bergantian ke dalam kotak tangga kelincihan dengan urutan gerakan (1) mulai berdiri dengan dua kaki, (2) mulai berdiri disamping tangga, (3) Langkahkan kaki kanan ke kotak pertama, (4) Langkahkan kaki kiri masuk ke kotak pertama, (5). Mengulang tahapan gerak sepanjang tangga (Lee E Brown ddk, 2005). Pada buku ini secara prinsip gerak sama namun tidak menggunakan ladder, lebih menggunakan cone atau penanda yang ditata sedemikian rupa sehingga dapat dipraktikkan dengan baik. Pemain futsal dapat melangkahkan kaki keluar masuk pada cone yang ditata dengan tepat.

Berbagai Bentuk Latihan dengan fokus huruf “a”

1. Gerakan In Out Shuffle

Pada saat akan mempraktikkan aktivitas gerak in out shuffle, Pemain futsal mengambil posisi berdiri di angka 1, kemudian melakukan gerakan *in out shuffle* secara berurutan dan diisahkan dapat menghasilkan urutan gerak yang baik dan akan berdampak secara langsung, setelah itu pemain futsal melanjutkan gerak tersebut menuju angka 2 kemudian ke angka 3, 4, 5 dan 6 secara berurutan sampai aktivitas gerak tersebut dapat diselesaikan dengan baik.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Untuk praktik gerak in out shuffle membutuhkan konsentrasi yang baik sehingga pada saat mempraktikkannya tidak menimbulkan kesalahan pada gerakan kaki yang masuk dan keluar. Tingkat koordinasi dan kekuatan serta kecepatan dapat ditingkatkan ketika dilakukan dengan penuh keseriusan dan sungguh dari setiap pemain futsal, karena dengan cara demikian dapat meningkatkan keterampilan pemain dalam bermain futsal. Untuk memahami lebih dalam lagi tentang bagaimana gerakan in out shuffle dapat dilakukan dengan cara melihat pada gambar 20. Digambar tersebut menunjukkan cara dan sekaligus menunjukkan posisi dimana cone diletakkan dan posisi pemain futsal melakukan gerak in out shuffle.



Gambar 21. *Aktivitas Gerak Jasmani Model Huruf a*

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Kelincahan gerak kaki dengan cara praktik gerak in out shuffle sangat terlihat jelas, disisi lain fokus pada setiap gerakan harus dijaga sehingga tidak menimbulkan kesalahan pada gerakan kaki, dan perlu didukung dengan keseimbangan badan yang baik. Ketepatan dalam meletakkan posisi kaki ketika masuk dan keluar sangat penting dan perlu diperhatikan, jarak antar kaki yang masuk dan keluar tidak berjauhan sehingga gerakan tetap dapat terkontrol dengan baik.

2. Media Menggunakan Cone

Media yang digunakan dalam praktik in out shuffle adalah cone yang menggambarkan posisi dimana cone diletakkan sedemikian rupa dan gerakan kaki dapat maju atau mundur atau masuk dan keluar yang diulang-ulang dengan pola dan gerakan yang sama, sekaligus dengan tempo yang hampir sama. Cone yang digunakan bukan yang seperti kerucut namun jenis cone yang ada lobang tengahnya agar mudah dalam praktik gerak kaki yang dilakukan pemain futsal.

Menggunakan cone dapat memanfaatkan pilihan warna sehingga dapat membantu saat menggerakkan kaki ke depan dan ke belakang, daripada harus sewarna, artinya bisa disiasati misalkan warna merah memajukan langkah kah, dan warna biru memundurkan langkah kaki, dengan demikian

Berprestasi Dengan Cara Garuda

membantu praktik gerak in out shuffle setiap pemain futsal yang akan praktik.

Ringkasan

Model latihan garuda yang terakhir adalah model latihan dengan menggunakan huruf a, walaupun jenis huruf sama namun latihan aktivitas jasmani yang dipraktikkan berbeda dengan jenis latihan di huruf sebelumnya. Aktivitas jasmani dengan menggunakan in out shuffle dilakukan dengan praktik gerak kaki yang lincah dan cepat, serta memerlukan konsentrasinya yang baik, lakukan dengan berulang-ulang yang dapat memberikan efek maksimal terhadap peningkatan kapasitas fisik pemain sehingga performa dapat maksimal dalam bermain futsal.

Sebagai akhir dari semua jenis pelatihan fisik dari model pelatihan garuda pada intinya tidak ada pelatihan yang memberikan efek instan pada pemain semuanya butuh proses dan ketika menjalaninya membutuhkan kesungguhan yang tidak bisa ditawar-tawar lagi, prestasi berhasil bukan asal dapat namun dari perencanaan, pelatihan dan pertandingan yang ketat baru prestasi itu dapat diraih.

Berprestasi Dengan Cara Garuda



BAB VIII

PENGELOLAAN PROGRAM LATIHAN MODEL GARUDA

Jenis Latihan

Model latihan dengan menggunakan model latihan garuda secara inti dan garis besar adalah 6 jenis latihan yang berbeda-beda yang dapat diterapkan di setiap huruf yang ada pada kata garuda, dimana setiap huruf yang digunakan memiliki jenis-jenis aktivitas fisik memiliki manfaat dan tujuan tidak sama, namun pada akhirnya dari semua tujuan tersebut dapat memberikan manfaat yang baik untuk keterampilan dan performa para pemain futsal.

Tabel 1. Pengelolaan Latihan Model Garuda

No	Huruf	Jenis Latihan	Waktu Latihan
1	G	High Knee Run	Seminggu 3 Kali
2	A	Zigzag Run	Seminggu 3 kali
3	R	Jumping Jack	Seminggu 3 Kali
4	U	Single Leg Hop	Seminggu 3 Kali
5	D	Double Leg Hop	Seminggu 3 Kali
6	A	In out Shuffle	Seminggu 3 Kali

Dalam melaksanakan latihan harus memperhatikan aturan main dan tata cara melakukan latihan yang baik

Berprestasi Dengan Cara Garuda

mulai dari adanya pemanasan, latihan inti dan pendinginan, serta didukung dengan sarana latihan yang memadai dan aman untuk digunakan latihan (safe).

Dalam latihan diharapkan pemain tidak hanya berlatih sendiri namun di harapkan dapat berlatih bersama tim dan pelatih, karena dalam permainan futsal tidak hanya keterampilan bermain yang bersifat perorangan namun juga tim dan disinilah peran penting latihan dalam bentuk tim termasuk latihan fisik bersama dengan model latihan Garuda.

Dalam praktik latihan tidak hanya melihat dari sisi frekuensi latihan, namun tetap melihat secara komprehensif patokan dalam berlatih seperti melihat dengan prinsip FITT yakni singkat dari frekuensi, intensitas, time atau waktu dan tipe. Dalam durasi waktu frekuensi sudah jelas menjadi perhatian yang tepat jangan sampai latihan yang diterapkan terlalu ringan dan tidak ada efek pada pemain. Selain itu melihat juga tipe artinya menyangkut macam-macam aktivitas jasmani yang dipraktikkan oleh pemain futsal dengan model latihan garuda.

Melalui latihan model garuda setidaknya ada enam jenis latihan aktivitas jasmani yang dikenalkan sehingga waktu dan intensitas dan frekuensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada pada para pemain futsal, kepekaan melihat hal tersebut merupakan bagian dari keberhasilan pelatih dan mengantarkan tim yang dilatih meraih prestasi terbaiknya.

Pengelolaan Latihan

Dalam praktik pelaksanaan model latihan Garuda dimana setiap pemain futsal dapat mempraktikkan dengan baik karena memiliki variasi aktivitas jasmani sehingga dapat membantu memberikan suasana latihan yang menyenangkan dan penuh semangat. Tidak kalah penting adalah tingkat keselamatan setiap pemain.

Kemampuan pelatih dalam mengelola model latihan garuda adalah bagian dari tugas pelatih untuk memiliki referensi pelatihan yang memiliki manfaat sesuai kondisi yang ada. Referensi yang baik tentu sudah dianalisis sebelumnya oleh pelatih bahwa model latihan yang direkomendasikan cukup tepat sesuai kebutuhan.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah empat aspek penting yakni kesungguhan para atlet untuk praktik setiap model dan jenis serta bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih, kesungguhan dan keseriusan berlatih menjadi pintu awal untuk dapat tiket meraih prestasi tertinggi, aspek kedua adalah kesungguhan pelatih dan keseriusan pelatih dalam mendesain program latihan atau menerapkan model latihan yang sudah ada seperti model latihan garuda dapat menjadi modal dasar yang baik untuk karir sebagai pelatih ataupun kesuksesan sebagai seorang pelatih. Aspek ketiga yang tidak kalah penting adalah dukungan sarana prasarana yang ada di klub futsal selama berlatih dan latihan baik fisik maupun latihan tanding dan bermain futsal. Aspek yang terakhir ke empat adalah dukungan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

dana yang cukup memadai, karena bagaimanapun cukup seorang pemain membutuhkan dukungan gizi makan yang cukup baik dan bergizi tinggi untuk menopang model latihan yang dijalankan oleh setiap pemain futsal yang dilatihnya. Akhirnya kesungguhan dari semua pihak, saling mendukung dan menguatkan apa yang di programkan pelatih maka tidak mungkin prestasi tidak di tangan para pemain futsal.

Pada saat ini di era digital maka pengelolaan sudah dapat memasukkan atau mengintegrasikan berbagai macam teknologi modern untuk mendukung pelaksanaan latihan dengan baik, mengolah data dengan baik sehingga akurasi dari hasil analisis dan akan makin tepat dan akurat, maka perbaikan dapat segera dilakukan pada tim atau pemain.

Ringkasan

Memahami jenis latihan dan menentukan pola latihan yang tepat merupakan pengetahuan dasar dan keterampilan dasar dalam mengelola latihan yang baik dengan didukung oleh beberapa aspek penting seperti sarana prasarana, anggaran, kesungguhan dan disiplin dalam melakukan latihan serta prinsip latihan yang tepat untuk digunakan seperti prinsip FITT.

Kejelian pelatih melihat setiap cela untuk masuk ke tim dan mampu memberikan efek perubahan pada tim untuk menorehkan prestasi adalah keunggulan dan ciri

Berprestasi Dengan Cara Garuda

khas yang dimiliki setiap pelatih. Untuk sampai pada melihat cela dibutuhkan jam terbang latihan yang cukup dan kepekaan pelatih itu sendiri.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

BAB IX

PENUTUP

Dalam mempraktikkan model latihan Garuda untuk memulai praktik latihan setiap hurufnya mulai g sampai a, setiap pemain harus melakukan pemanasan yang cukup baik mulai dengan urutan yang baik, hitungan yang sesuai satu sampai delapan dan dilakukan dengan baik tidak terburu-buru. Pemain futsal juga memperhatikan jenis aktivitas di setiap huruf jika dominan pada kaki maka perbanyak pemanasan di kaki dengan baik dan cukup.

Durasi waktu dan cara latihan dengan model garuda berdasarkan hasil kajian maka cara terbaik dalam melakukan latihan adalah Setiap pemain memiliki talentanya masing-masing. Sebagai pelatih harus bisa mengembangkan talenta yang dimiliki dari tiap-tiap pemain. Peran serta pelatih diperlukan dalam melatih strategi, etika dan mental bertanding sehingga dapat menciptakan pemain yang berkualitas dan ber *attitude* baik di lapangan maupun diluar lapangan. Selain itu, pelatih juga harus bisa menciptakan suasana yang kondusif serta *fun* agar pemain *enjoy* pada saat melakukan latihan.

Kelincahan termasuk komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga, tak

Berprestasi Dengan Cara Garuda

lain termasuk cabang olahraga futsal. Kelincahan dari atlet memainkan peran dalam menciptakan kemenangan disetiap pertandingan. Untuk itu diperlukan suatu model latihan kelincahan yang efektif, efisien dan variatif.

Buku ini sekiranya dapat membantu para pengajar di sekolah, pelatih maupun pihak lainnya agar dapat lebih maksimal dalam melatih kelincahan pada anak KU-16.



Dalam buku ini dibahas mengenai persiapan dan runtutan tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan

Berprestasi Dengan Cara Garuda

melakukan latihan kelincahan. Mari simak dan praktikkan ulasan dalam buku panduan ini, dan jadilah pelatih yang mencetak atlet-atlet hebat!

Akademi Mandala FC Surabaya berdiri pada tanggal 27 Desember 2015. Awal mula berdirinya dilatarbelakangi oleh keinginan CEO untuk menciptakan karakter anak-anak di sekitar lingkungan tempat tinggalnya agar tidak salah pergaulan sehingga CEO memiliki *mindset* untuk menjadikan anak-anak di lingkungan tersebut bisa berprestasi di bidang olahraga. Saat ini, jumlah peserta didik di Akademi Mandala FC Surabaya berjumlah 200 orang. Akademi Mandala FC Surabaya mengibarkan sejumlah prestasi di berbagai pertandingan diantaranya:

1. Juara II Turnamen AFP Jawa Timur (Asosiasi Futsal Provinsi) Liga Futsal Pelajar Sekolah Dasar Tahun 2018.
2. Juara I Turnamen Piala Bonek (Sisik Boyo Cup) Tahun 2018.
3. Puncak Klasemen I Liga AAFI (Asosiasi Akademi Futsal Indonesia) Tahun 2019.
4. Juara I Turnamen Kids Futsal Championship Tahun 2019.
5. Juara I Turnamen Remas Surabaya Tahun 2019.
6. Juara I Turnamen GGFS (*Great Grace Futsal Festival*) Tahun 2019.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

7. Juara I Turnamen Surabaya Junior Futsal Cup Tahun 2019.
8. Juara I Turnamen Anniversary Newbie Cup Tahun 2019.
9. Juara II Turnamen JTS Cup Tahun 2020.
10. Juara 1 Turnamen Mojokerto Cup tahun 2020.
11. Juara 1 Trofeo Olympus Cup Tahun 2020.
12. Juara 1 Turnamen Young Star Cup Tahun 2021.
13. Juara 1 Turnamen Anniversary Olympus Cup Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, Dicky Tri Juniar, Haikah Millah, 2017, Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal, *Jurnal Siliwangi*, 3 (2), 241-247.
- Adhimas Garuda Erlangga, Muhammada Muhyi, Yandika Fefrian Rosmi, Pengembangan Latihan Model Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16, *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2 (1), 1-8
- Ahmad Hasbullah Amza, Nur Fitranto, Pemahaman Pelatih Futsal Liga AAFI U16 Pada Peraturan Pertandingan Sesuai Manual Liga, *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3, 140-147.
- Aswadi, Nyak Amir, Karimuddin, 2015, Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1 (1), 38-44.
- Adi Surya Hutomo, Agus Kristyanto, Sapta Kunta Purnama, 2019, Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal, *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga. Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi*.
- Andri Paranoan, Ardi Nur Prastya, 2019, Pengembangan Model Latihan Build Up Menyerang Pada Permainan Futsal, *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 79-92.
- Brown, Lee. E, Vance A. Ferrigo, 2005, *Training for Speed, Agility, and Quickness*. USA, Human Kinetic.s

Berprestasi Dengan Cara Garuda

- Danang Aji Setyawan, Pandu Kresnapati, Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal (Laws of The Game) Pada Pelatih Futsal di Jawa Tengah, *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5 (1), 1-10.
- Drajat Bagus Prakoso, Hadi Setyo Subiyono, Setya Rahayu, 2013, Minat Bermain Futsal di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintesis dan Semen Pada Pengguna Lapangan di Semarang, *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2 (2), 14-18.
- Lutfi Ravenando, A, Achmad Widodo, 2020, Model Latihan Peningkatan Kodnisi Fisik Pada Futsal: Literature Review, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8 (4), 199-
- Gede Noviada, I Nyoman Kanca, Gede Eka Budi Darmawan, 2014, Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis dan Pasng Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Pasing Kontrol Bola Futsal, *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1, 1-13.
- Ikhsan Danu, Rachmar Sahputra, Wakidi, 2014, Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Pada Futsal Dengan Metode Permainan Tradisional Kucing Bola Untuk Siswa Kelas XI IPS SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh, *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1 (1), 59-63.
- Saryono, 2006, Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepak Bola Dalam Pendidikan Jasmani, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (3), 47- 58.
- Saniatun Febriani, Mugiy H, Ranu Baskora A.P, 2016, Pengembangan Model Pembelajaran Bottle Shoot pada Permainan Bola Besar Untuk Siswa Kelas VII di SMP Negeri I Sampang Kabupaten Cilacap Tahun 2016, *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3 (1), 59-74.

GLOSARIUM

Futsal, permainan yang dimainkan oleh lima orang pemain dalam satu tim, dimana cara memainkannya menggunakan kaki dengan cara menggiring, menendang, dan untuk meraih kemenangan tim dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan.

Menggiring, membawa bola dengan salah satu kaki dengan kecepatan dan kelincahan tertentu, yang diakhiri dengan mengumpan pada teman atau menendang bola ke gawang lawan.

Menendang, mengayunkan salah satu kaki terkuat sampai pada perkenaan salah satu bagian kaki dengan bola, sehingga menghasilkan gerak bola yang cepat dan keras ke arah yang dituju atau sasaran tertentu.

Kelincahan, melakukan aktivitas gerak dengan secepat-cepatnya dan berubah arah dengan cepat.

Kecepatan, berlari dengan secepat-cepatnya dari garis awal ke garis akhir dengan waktu tempuh didapat adalah tercepat.

Lari Zigzag, Aktivitas gerak berlari dengan cepat dari garis awal ke garis akhir melewati penanda (cone) dari sebelah kiri penanda dan sebelah kanan penanda yang ditindaklanjuti dengan gerak berlari kembali dari garis akhir ke garis awal.

Berprestasi Dengan Cara Garuda

Latihan, melakukan berbagai macam aktivitas gerak fisik secara terencana dan sistematis yang memiliki suatu tujuan tertentu dengan didukung sarana yang memadai.

Permainan, aktivitas yang dilakukan dengan cara bermain menggunakan media tertentu yang dapat dimainkan yang pada umumnya bertujuan untuk kegembiraan, dan bahkan bisa digunakan sebagai pendidikan.

DAFTAR RIWAYAT PENULIS

Adhimas Garuda Erlangga: Pelatih Club Futsal Mandala di Surabaya, dan pada saat buku ini ditulis sebagai mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, selama kuliah aktif sebagai pelatih yang sekarang sudah mengantongi lisensi sebagai pelatih futsal dan sudah memiliki atlet binaan yang cukup banyak. Prestasi sudah cukup banyak ditorehkan dalam mengantarkan timnya menjadi sang juara. Selama melatih sudah mengantarkan tim meraih juara dalam berbagai kompetisi sebanyak 13 kali juara.

Muhammad Muhyi: Pengajar di Sekolah Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, aktif dalam menulis buku yang tentang pengembangan kecerdasan kinestetik, PJOK Tematik yang berbasis kurikulum 2013 edisi revisi, dan Buku Senam BCCB, serta Buku Sepak Kwaranjang. Saat ini sebagai Ketua Umum Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI Seluruh Indonesia (APOPI).

Yandika Fefrian: Pengajar di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, mengajar beberapa mata kuliah seperti mata kuliah permainan dan olahraga tradisional, serta mata kuliah biomekanika olahraga. Aktif dalam membantu pengelolaan jurnal ilmiah yang ada di program studi pendidikan jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

INDEKS

A

Akademi, 67, 75

B

Bola, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 70

F

Fisik, 23, 29, 70

FITT, 60, 62

Futsal, i, ii, 1, 2, 3, 5, 6, 16, 18,
67, 68, 69, 70, 71, 73

G

Garuda, i, ii, iv, v, 17, 18, 19,
21, 23, 27, 29, 31, 33, 35,
38, 41, 42, 47, 49, 53, 59,
60, 61, 65, 69, 73

Gawang, 15

H

HKR, 28

J

Jumping, 36, 59

K

Kekuatan, 24

Kelincahan, 13, 20, 30, 56, 65,
69, 71

L

Ladder Drill, 19, 37

Lapangan, 5, 70

M

Menendang, 15, 71

Menggiring, 5, 12, 13, 71

O

Olahraga, 1, 2, 16, 69, 70, 73

P

Pelatih, 6, 21, 44, 50, 69, 70,
73

Pemain, 7, 13, 14, 36, 45, 54,
65, 69

Permainan, 1, 2, 3, 5, 17, 69,
70, 72

Pole Set, 19, 32

Prestasi, 73

Berprestasi Dengan Cara Garuda

T

Tim, i, v

Teknik Dasar, 6, 7, 8, 10, 12,
14, 69, 70


Berprestasi DENGAN CARA GARUDA (UNTUK FUTSAL KU-16)


Menciptakan prestasi olahraga secara umum tidak datang begitu saja, semuanya memerlukan perencanaan yang didukung dengan berbagai macam cara yang berbasis pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Melalui pendekatan tersebut prestasi dapat didorong mencapai puncaknya sesuai dengan harapan yang diinginkan dan direncanakan.


Salah satu caranya adalah dengan pendekatan program *by design* yang dirancang oleh Penulis yang dinamakan Model Garuda. Buku ini mengulas metode itu dengan harapan dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya untuk kemajuan olahraga di Indonesia khususnya di cabang olahraga futsal.


Akademia Pustaka


Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 [@redaksi.akademia.pustaka](https://www.facebook.com/redaksi.akademia.pustaka)

 [@akademiapustaka](https://www.instagram.com/akademiapustaka)

 081216178398

ISBN 978-623-5419-01-5



9 786235 419015