



**BUKU PANDUAN FUTSAL
(METODE LATIHAN)**

SMALL SIDE GAMES

MODIFICATION SMALL SIDE GAMES DAN INTERVAL TRAINING

Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd
Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

**BUKU PANDUAN FUTSAL
(METODE LATIHAN)**

SMALL SIDE GAMES

**MODIFICATION SMALL SIDE GAMES
DAN INTERVAL TRAINING**

Buku ini sebagai usaha untuk meningkatkan mutu dan kualitas lulusan pendidikan. Berdasarkan kurikulum yang telah disesuaikan, ditulislah buku Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games dan Interval Training sebagai buku pegangan Pelatih dan guru dalam penyelenggaraan latihan. Buku metode latihan ini diharapkan akan memberi dasar, arah, dan titik tolak metode latihan sehingga latihan dapat dilakukan secara terarah, terencana, sistematis, dan terprogram.

Dengan hadirnya buku ini diharapkan pembaca, peserta didik, dan pendidik dapat dengan mudah untuk memahami konsep latihan dan metode latihan futsal. Semoga dari yang kecil ini akan muncul sesuatu yang besar dan bermanfaat bagi banyak orang.



**eureka
media utama**

Anggota IKAPI

ISBN 978-623-487-173-9



9 786234 871739

**BUKU PANDUAN FUTSAL
(METODE LATIHAN) *SMALL SIDE
GAMES MODIFICATION SMALL SIDE
GAMES DAN INTERVAL TRAINING***

Penulis :

Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

Editor :

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



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**BUKU PANDUAN FUTSAL
(METODE LATIHAN) SMALL SIDE
GAMES MODIFICATION SMALL SIDE
GAMES DAN INTERVAL TRAINING**

Penulis : **Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd**
Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

Editor : **Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd.,**
AIFO.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-487-173-9

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Buku ini sebagai usaha untuk meningkatkan mutu dan kualitas lulusan pendidikan. Berdasarkan kurikulum yang telah disesuaikan, ditulislah buku Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games dan Interval Training sebagai buku pegangan Pelatih dan guru dalam penyelenggaraan latihan. Buku metode latihan ini diharapkan akan memberi dasar, arah, dan titik tolak metode latihan sehingga latihan dapat dilakukan secara terarah, terencana, sistematis, dan terprogram.

Dengan hadirnya buku ini diharapkan pembaca, peserta didik, dan pendidik dapat dengan mudah untuk memahami konsep latihan dan metode latihan futsal. Semoga dari yang kecil ini akan muncul sesuatu yang besar dan bermanfaat bagi banyak orang.

Cianjur, Juni 2022

Muhamad Syamsul Taufik. S.Si.M.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Futsal	1
BAB 2 TEKNIK INFORMASI DAN STRATEGI BERMAIN	
FUTSAL	5
A. Keterampilan Gerak.....	5
BAB 3 KOMPONEN FISIK & BENTUK LATIHAN PENDUKUNG	
PADA FUTSAL	25
A. Latihan	25
BAB 4 METODE LATIHAN (Small Side Games, Modifikasi Small	
Games dan Interval Training)	47
A. Metode Latihan Small Side Game	47
B. Metode Latihan Modifikasi Small Side Games	69
C. Metode Latihan Interval Training.....	89
DAFTAR PUSTAKA	109
TENTANG PENULIS.....	118

BAB

1

PENDAHULUAN

A. Futsal

Futsal adalah olahraga yang membutuhkan kerja sama team dan sangat menyenangkan dan berkembang sangat cepat dikalangan masyarakat. Futsal sangat dimainkan oleh lima orang beserta penjaga gawang. Futsal merupakan olahraga dengan intensitas cepat dan dinamis. Olahraga futsal hampir sama dengan sepak bola tetapi aturan aturan dalam permainan nya berbeda. Namun ada beberapa hal yang sama dengan sepak bola. Asal mula Futsalada pada tahun 1930 di Montevideo, uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Cartlos ceriani. Awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan kedalam ruang karena kondisi lapangan yang licin setekah diguyur hujan. Futsal berkembang pesat di Amerika selatan khususnya Brasil, dan terus menyebar keseluruh dunia bahkan menyebar keseluruh dunia.

Selain kompetisi resmi, banyak sekali kompetisi tidak resmi yang berlangsung. Penyelenggaraan kompetisi semakin memasyarakatkan futsal di berbagai negara. Demikian pula dengan di Indonesia. Dengan adanya liga pro dan super liga yang baik rutin di gelar setiap taun sudah di jalan kan di indonesia. Dengan banyaknya sekali kejuaraan yang juga amat menumbuhkan gairah bermain futsal di Tanah Air. Futsal adalah sebuah cabang olahraga yang dilakukan oleh dua team masing-masing berjumlah 5 orang yang saling berhadapan untuk saling memasukan bola kedalam

BAB 2

TEKNIK FORMASI DAN STRATEGI BERMAIN FUTSAL

A. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak dapat dipahami batasannya dengan dua cara. Yang pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristiknya yang menonjol. Kedua, keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak. Menurut James w lennox (2006:152) :

Skill is the ability to perform technique during match situations. Many player scan shoot a ball quite well during training sessions, but the player who can execute proper technique during match conditions demonstrates good skill. Skillful players are the players we all want on our team during a match because they perform well during a match and help the team become successful – and win!

Sedangkan Menurut Harsono (2015:44) bahwa “teknik dan skill masing-masing sering diartikan sama (synonymus), namun sebenarnya tidak sama benar, maka perlu kedua istilah tersebut, terlebih dahulu diklarifikasi perbedaannya”.

Untuk membedakan keterampilan motorik itu sendiri yang ditulis dalam yaitu: (1) Keterampilan Kasar dan Halus, (2) Keterampilan Diskrit, Kontinus, dan Serial. Menurut James Tangkudung kemampuan gerak atau motorik merupakan suatu tingkat kemampuan gerak atau motorik merupakan suatu

BAB 3

KOMPONEN FISIK & BENTUK LATIHAN PENDUKUNG PADA FUTSAL

A. Latihan

Latihan secara umum dapat didefinisikan sebagai proses persiapan dalam menghadapi sesuatu. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan pekerjaan atau menghadapi ujian tentunya seseorang memerlukan persiapan (latihan) yang matang dan sesuai kebutuhan. Hal ini tentunya sesuai dengan definisi latihan dalam olahraga, seperti pendapat Tangkudung yang menyatakan bahwa latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal (James tangkudung, 2020). Latihan olahraga adalah proses sistemik yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, sehingga untuk hasil terbaik sistem latihan harus berdasarkan dan dilaksanakan pada fakta-fakta ilmiah. Untuk mengembangkan kemampuan atlet dibutuhkan persiapan yang terencana dan terorganisir secara sistematis. Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks (Koral et al., 2018)

Atlet yang memiliki bakat dan menggeluti cabang olahraga yang tepat sesuai dengan kondisi fisiologisnya tentunya akan mencapai prestasi yang lebih baik. Namun, keberhasilan dalam latihan dan pertandingan tidak semata-mata ditentukan oleh bakat seorang atlet. Terkadang atlet yang berjuang untuk menjadi lebih baik dalam latihan, melalui determinasi dan perencanaan periodisasi yang metedis, dapat

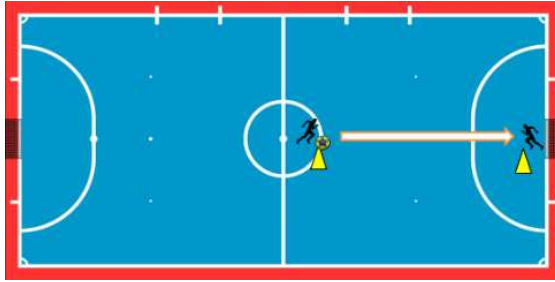
BAB

4

METODE LATIHAN (*Small Side Games, Modifikasi Small Side Games dan Interval Training*)

A. Metode Latihan Small Side Game

1. Latihan Small Side Game 1x1



Tujuan latihan

Tujuan latihan small side game ini 1 lawan 1 dan meningkatkan kemampuan VO₂max

DAFTAR PUSTAKA

- Aguiar, M. V.D., Botelho, G. M. A., Gonçalves, B. S. V., & Sampaio, J. E. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1287–1294. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a35c>
- Alonso-Fernández, D., Lima-Correa, F., Gutierrez-Sánchez, F., & De Vicuña, O. A. G. (2017). Effects of a high-intensity interval training protocol based on functional exercises on performance and body composition in handball female players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(4), 1186–1198. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.124.05>
- Amani-Shalamzari, S. (2020). Occlusion training during specific futsal training improves aspects of physiological and physical performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 374–382.
- Antonio luis gallego. (2017). La Tactica ofensiva en el futsal. In *ELPOZO* (pp. 1–393). ELPOZO.
- Arslan, E., Orer, G., & Clemente, F. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.94237>
- Babu, M. S., & Kumar, P. P. S. P. (2014). *Effect of Continuous Running Fartlek and Interval Training on Speed and Coordination among Male Soccer Players I . Introduction Aerobic Physical work out are done with oxygen . Use of oxygen in the body metabolic or energy generating process to perform th.* 1(1), 33–41.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern.* cakrawala Cendekia.

- Sindiani, M., Eliakim, A., Segev, D., & Meckel, Y. (2017). The effect of two different interval-training programmes on physiological and performance indices. *European Journal of Sport Science*, 17(7), 830–837. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1321687>
- Smith-Ryan, A. E., Melvin, M. N., & Wingfield, H. L. (2015). High-intensity interval training: Modulating interval duration in overweight/obese men. *Physician and Sportsmedicine*, 43(2), 107–113. <https://doi.org/10.1080/00913847.2015.1037231>
- Sole, C. J. (2018). Plyometric training. In *Advanced Strength and Conditioning*. <https://doi.org/10.4324/9781315542348-16>
- Sporiš, G., Vučetić, V., Milanović, L., Milanović, Z., Krespi, M., & Krakan, I. (2014). Anaerobic endurance capacity in elite soccer, handball and basketball players. *Kinesiology*.
- Taylor, G. M. J., Dalili, M. N., Semwal, M., Civljak, M., Sheikh, A., & Car, J. (2017). Internet-based interventions for smoking cessation. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007078.pub5>
- Vähäkoitti, V. (2017). Physical Performance Of Finnish Futsal Players , Analysis Of Intensity And Fatigue In Official. In *Sports Coaching and Fitness Testing Spring 2017*.
- Vasilaky, K. N., & Islam, A. M. (2018). Competition or cooperation? Using team and tournament incentives for learning among female farmers in rural Uganda. *World Development*, 103, 216–225. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2017.10.023>
- Vic Hermans & Rainer. (2016). Futsal (Technique – Tactics – Training). In *Angewandte Chemie International Edition* (Vol. 6, Issue 11).