



Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
Tahun 2020

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERJUALBELIKAN



Pembinaan Ekstrakurikuler **FUTSAL**



Jenjang SMP



Pembinaan Ekstrakurikuler FUTSAL

Jenjang SMP

DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI
TAHUN 2020






Pengarah : Mulyatsyah
Penanggungjawab : Maulani Mega Hapsari
Kontributor : Eko Susanto
Alfiyadi
Diana Herawati
Nurhatimah
Penulis : Budi Valianto
Amir Supriadi
Editor : Denny Irawan
Ade Nurjayanto
Merry Ellike
Tim Kreatif : Tiara Nurfajriah
Dina Safitri
Ghina Fitriana

ISBN : 978-623-95423-4-4

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penyusun.

Diterbitkan oleh :
Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini
Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan RI
Tahun 2020

Gedung E, Lantai 17,
Bidang Peserta Didik
Senayan, Jakarta Pusat, 10270
 pesertadidiksmp@gmail.com
 @pesertadidik.dit.smp
 Peserta Didik Direktorat SMP

KATA PENGANTAR

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 45 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama adalah menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik, sarana prasarana, tata kelola, dan penilaian pada sekolah menengah pertama dan pendidikan layanan khusus pada sekolah menengah pertama. Buku tentang norma, standar, prosedur, dan kriteria yang diterbitkan oleh bidang peserta didik Direktorat Sekolah Menengah Pertama dibuat berdasarkan hasil survei dan kuesioner yang disebar secara daring ke beberapa dinas pendidikan kabupaten/kota. Hasil survei tersebut mengerucut pada sebuah tema, yaitu kegiatan ekstrakurikuler dan kecakapan hidup untuk peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler bagi peserta didik merupakan sebuah bagian internal dari proses belajar di satuan pendidikan yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat agar mampu mencapai taraf maksimal dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya yang berkarakter positif.

Kecakapan hidup bagi peserta didik merupakan kemampuan pengetahuan yang dibutuhkan peserta didik untuk belajar berpikir kritis, kreatif, inovatif, dan dapat berkomunikasi dengan efektif di abad ke-21 ini. Oleh karena itu, melalui buku ini kami berharap upaya pembinaan ekstrakurikuler jenjang sekolah menengah pertama dapat lebih mudah dipahami dan dilaksanakan guna mencapai cita-cita tersebut.

Materi dalam buku ini dibuat menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia peserta didik dan dilengkapi dengan banyak ilustrasi, sehingga mampu menarik minat baca dan mempermudah peserta didik dalam memahaminya. Semoga buku ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dan ilmu pengetahuan dalam rangka mengembangkan pendidikan karakter bagi peserta didik, khususnya di jenjang sekolah menengah pertama.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim yang telah menyusun buku ini. Tidak lupa kami mengajak semua pihak untuk bersama-sama mewujudkan generasi emas bangsa Indonesia yang memiliki nilai utama religius, nasionalis, mandiri, gotong-royong, dan integritas, sejalan dengan tujuan pendidikan nasional.

Jakarta, September 2020

Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M.
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v

BAB I

Futsal	3
Sejarah Futsal Dunia	6
Sejarah Organisasi Futsal	7
Sejarah Futsal Indonesia	8
Peringkat Futsal Indonesia	10

BAB II

Pedoman Dasar Bermain	13
Dasar Perlengkapan Pemain Futsal	14
Durasi Permainan	17
Ukuran Lapangan	19
Jenis dan Ukuran Bola	20
Ukuran Gawang	21

BAB III

Kondisi Fisik	23
Latihan Fisik Futsal	24

BAB IV

Keterampilan Teknik dan Taktik Dasar Futsal 33

Lima Teknik Dasar Futsal 34

Taktik Dasar Futsal45

BAB V

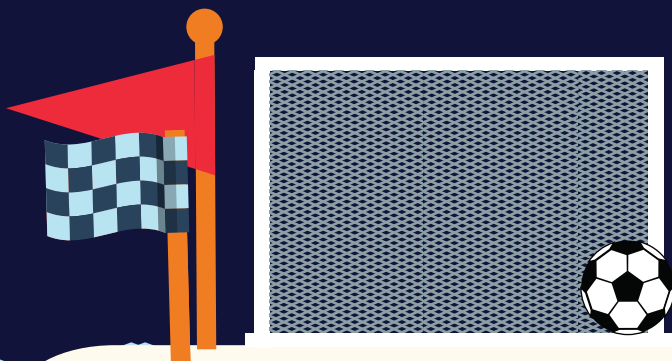
Rancangan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal 52

Kata Istilah dalam Olahraga Futsal

BAВ



Pemerintah sebagai pengelola dan penyelenggara pendidikan telah berupaya keras dalam melaksanakan program-program peningkatan mutu pendidikan. Ujung tombak dari peningkatan mutu pendidikan adalah kegiatan proses pembelajaran di kelas. Proses pembelajaran akan lebih efektif apabila ditunjang dengan kondisi kesehatan dan daya kreativitas siswa yang baik. Untuk mendukung daya kreativitas yang ada pada diri siswa maka satuan unit pembelajaran harus memberikan wadah yang dapat mengembangkan bakat siswa. Banyak berbagai wadah yang bisa dibuat oleh sekolah misalnya dengan menyelenggarakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler.



Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah yang terkoordinasi, terarah, dan terpadu dengan kegiatan pengajaran di sekolah. Dengan demikian, kegiatan ini ikut andil dalam meningkatkan tingkat kecerdasan dan keterampilan siswa. Kegiatan ekskul yang dapat diselenggarakan di sekolah salah satunya adalah cabang olahraga permainan futsal.

FUTSAL

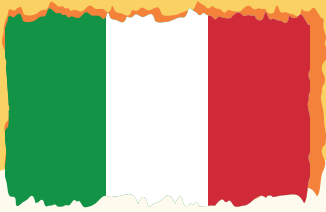


Futsal saat ini menjadi olahraga permainan populer dan sangat diminati oleh siswa SMP dibandingkan cabang olahraga lain. Hal ini dikarenakan olahraga permainan futsal sangat mudah dimainkan dan tidak membutuhkan lapangan yang luas, sehingga dapat dimainkan di halaman sekolah. Permainan dapat dilakukan dengan jumlah orang yang lebih sedikit dibandingkan dengan sepak bola. Waktu yang dipergunakan juga tidak terlalu lama.

Sejarah Futsal Dunia



Diciptakan oleh seorang guru olahraga dari Negara Uruguay, yang bernama Juan Carlos Ceriani Gravier pada tahun 1930. Pada saat itu Juan Carlos akan mengajar sepak bola, tetapi keadaan sedang hujan deras. Akhirnya, Juan Carlos membawa murid-muridnya untuk latihan di dalam sebuah ruangan. Karena ruangan terlalu kecil, ia membagi menjadi kelompok tim kecil. Setiap kelompok berisikan lima orang, kemudian mereka bermain sepak bola lima lawan lima secara bergantian. Cara bermainnya persis seperti permainan futsal saat ini.



Sejarah futsal di Negara Italia dikenal sejak 1950-an. Futsal merambah ke negara tersebut diawali oleh seorang pemain sepak bola dari Amerika Latin yang ketika itu bermain di Liga Seri A Italia. Futsal dimainkan oleh mereka ketika ada waktu luang, sehingga permainan futsal pun menjadi semakin populer, diminati, dan dimainkan juga oleh masyarakat luas di Italia.



Di Spanyol, futsal berkembang jauh lebih pesat bila dibandingkan dengan negara-negara lain di dunia. Hal tersebut dikarenakan gaya dan cara bermain sepak bola di Spanyol mirip dengan di sejumlah Amerika Latin. Masyarakat di negara-negara tersebut tidak membutuhkan waktu lama untuk mempelajari permainan tersebut.



Di Inggris, permainan futsal sudah sering dilakukan oleh para pemain sepak bola di atas lapangan yang berumput dengan jumlah pemain enam lawan enam. Olahraga futsal di negara ini berkembang pesat, sehingga lahirlah Turnamen Futsal yang didukung oleh LONDON EXPRESS, sebuah harian terkenal di London.



Di Brazil, futsal sangat diminati oleh masyarakat sehingga maju pesat. Di negara ini lahirlah aturan futsal yang hampir sama dengan peraturan yang diterapkan saat ini. Setelah standar dan aturan futsal sudah ditetapkan, futsal semakin maju, bahkan ke seluruh penjuru dunia.

Sejarah Organisasi Futsal

1

Kompetisi internasional Futsal diadakan pertama kali pada 1965 dan Paraguay yang menjadi juaranya. Di tahun berikutnya sampai 1979, Brazil mendominasi dan juga memenangkan Piala Pan America untuk pertama kalinya di 1980 dan 1984.



2

The Federacao International de Futebol de Salao atau Federasi Futsal Amerika Serikat (FIFUSA) dibentuk pada 1974. Sejak terbentuknya organisasi futsal tersebut, perkembangan futsal semakin pesat di seluruh dataran Amerika, Eropa, Asia, dan Afrika. Setelah terbentuk FIFUSA, selanjutnya diselenggarakan kompetisi futsal pertama kalinya pada 1982 di Brazil.



3

Keberadaan futsal sangat berperan dalam memajukan persepakbolaan dunia, sehingga pihak FIFA tertarik untuk menaungi futsal menjadi bagian dari olahraga sepak bola, termasuk mengadakan kejuaraan dunia futsal.



Sejarah Futsal Indonesia



Futsal masuk ke Indonesia sekitar 1998 dan di 2000-an futsal mulai dikenal oleh masyarakat Indonesia. Olahraga futsal dikenalkan di Indonesia oleh Justin Laksana.



Sejak saat itu, futsal mulai berkembang dengan ditandai banyak berdirinya sekolah futsal di seluruh Indonesia. Pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menyelenggarakan kejuaraan Piala Asia pertama kalinya di Indonesia.



Seluruh pertandingan yang diselenggarakan bertempat di Istora Senayan Gelora Bung Karno, Jakarta. Saat itu, Iran menjadi pemenang dalam kejuaraan tersebut. Indonesia hanya berhasil mendapat satu kali kemenangan dan satu kali seri, sehingga tidak dapat menembus babak penyisihan.



Rolland Hermanus Pattinasarany (alm) atau Ronny Pattinasarany. Beliau merupakan pejuang sepak bola yang telah banyak terlibat dalam pembinaan pemain futsal usia muda. Wujud cintanya dalam dunia olahraga futsal tanah air, dibuktikan dengan mendirikan Badan Futsal Nasional (BFN).



Federasi Futsal Indonesia (FFI) adalah badan resmi di bawah PSSI yang menangani futsal di Indonesia. FFI adalah perubahan nama dari AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) yang sebelumnya dibentuk karena pembubaran BFN. FFI bertanggung jawab untuk menyelenggarakan kompetisi besar futsal di tingkat nasional di Indonesia.



Liga Futsal Profesional Indonesia dipimpin oleh Hary Tanoesoedibjo. FFI baru saja mengadakan Kongres Tahunan Futsal pada 30 November 2017. Kongres ini dihadiri oleh 34 Asosiasi Futsal Provinsi dan 12 klub futsal pria profesional dan delapan klub liga wanita profesional. Hingga saat ini, sebanyak 11 kompetisi telah diadakan sejak musim 2006-2007.



Pertama kali bermain di kejuaraan AFC pada tahun 2002, Indonesia tidak lolos di babak penyisihan. Berbeda dengan kejuaraan AFF, sejak 2003, Indonesia selalu memegang posisi tiga teratas. Akhirnya, pada 2010 Indonesia memenangkan kejuaraan. Para pemain Indonesia berhasil memenangkan AFF Futsal Club Cup 2016 dengan skor 5-4 atas Thailand Khong Kaen FC.

Peringkat Futsal Indonesia

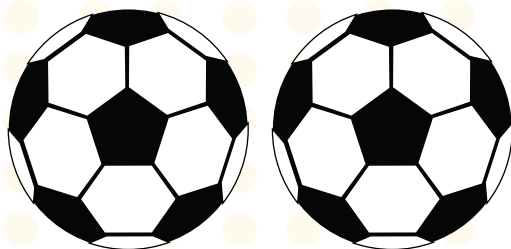
Tahun 2020 diperingkat 45 dunia di Februari, namun turun kembali ke peringkat 47 di Mei 2020.



Peringkat futsal Indonesia di dunia naik ke-47 dunia. Tim futsal Indonesia masuk babak final di piala AFF, sedangkan di tingkat Asia, Indonesia menduduki peringkat 10.

Indonesia berada di peringkat ke-56. Sementara perwakilan Asia Tenggara yang berhasil menduduki 20 posisi teratas hanya dua negara, yaitu Jepang dan Thailand.

BAВ





Penanggungjawab Ekskul
Kepala Sekolah



Pembina Ekskul
Wakil Kepala Sekolah



Ketua Ekskul
Guru PJOK



Sekretaris Ekskul
Siswa (Anggota OSIS)



Bendahara Ekskul
Bendahara Sekolah



Bidang Sarana Prasarana
KaBag Tata Usaha



Bidang Kepelatihan
Pelatih/Guru PJOK



Anggota Ekskul
Siswa



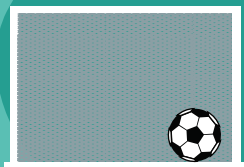
Struktur Organisasi

Pedoman Dasar Bermain



Futsal adalah olahraga permainan yang menggunakan bola dengan cara menendang dan menyundul dengan seluruh anggota badan selain tangan.

Dimainkan oleh dua tim yang masing-masing regu terdiri atas lima orang. Salah satu di antaranya adalah seorang penjaga gawang yang dapat bermain menggunakan tangan di daerah gawangnya.



Tujuan permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dengan menendang bola mempergunakan kaki, kepala, dan anggota tubuh lain yang diperbolehkan menyentuh bola.

Dalam suatu pertandingan, biasanya setiap tim memiliki sejumlah pemain cadangan.



Dasar Perlengkapan Pemain Futsal



Pemain memakai kostum yang ber lengan pendek atau panjang, memakai kostum dalam *stretch pants*, dan warnanya harus sama dengan kostum pendek utama.

Diberi nomor antara 1-15 dan harus tampak di bagian belakang kostum. Pemain putri yang memakai hijab harus sama dengan warna dasar rambut, yakni warna hitam untuk jilbab.



Penjaga gawang diperkenankan memakai celana panjang, di bagian luar harus ditutup dengan kaos kaki. Setiap penjaga gawang memakai warna yang mudah membedakannya dari pemain lain serta wasit. Jika seorang pemain yang berada di luar lapangan ingin mengganti penjaga gawang, kaos yang dipakai penjaga gawang pengganti harus ditandai di bagian punggung dengan nomor pemain itu.



Kaos kaki khusus bermain futsal seperti kaos kaki yang dipakai para pemain sepak bola.

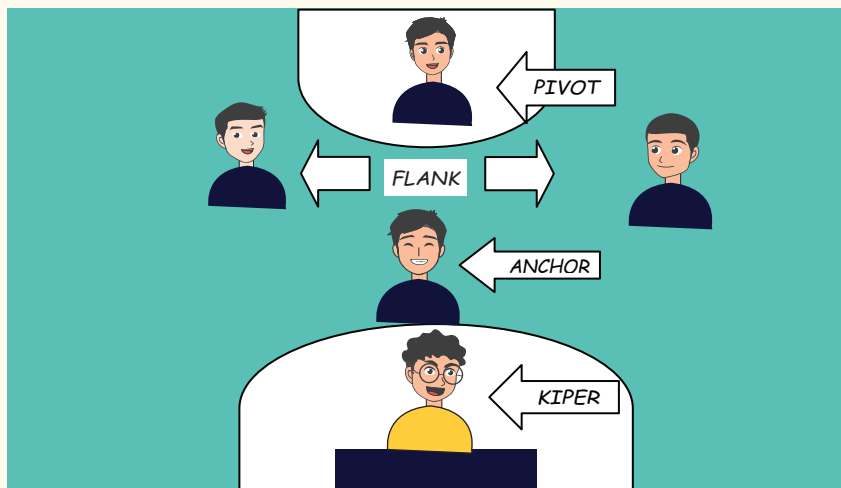


Pengaman kaki (*shinguards*) wajib digunakan pemain sebagai pengaman kaki untuk melindungi tulang kering pemain. Secara keseluruhan pengaman kaki harus ditutup oleh kaos kaki. Harus memberikan tingkat perlindungan yang cukup.



Sepatu dengan model yang diperkenankan untuk dipakai terbuat dari bahan sintesis atau kulit lunak atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau terbuat dari bahan yang sejenisnya. Penggunaan sepatu menjadi wajib bagi pemain.

Komposisi Pemain



Kiper (Penjaga Gawang)

Pemain ini menjaga gawang timnya agar tidak kebobolan dan menjadi benteng terakhir timnya.

Anchor (Pemain Bawah)

Piawai dalam bertahan, awal penyerangan, dan mengatur tempo pertandingan. Tugas *anchor* adalah bertahan dan menyerang, *anchor* harus punya *skill* penguasaan bola yang baik dan juga stamina kuat.

Flank (Pemain Sayap)

Pemain posisi di sayap ini identik sebagai pemain kunci karena pergerakannya bisa mengubah jalan pertandingan juga memberikan umpan. Flank menjadi senjata andalan tim untuk mencetak gol, juga harus memiliki *speed* dan kontrol yang bagus.

Pivot (Pemain Depan)

Pemain ini berada di lini depan sebagai penyerang murni. Memiliki tugas untuk menjebol gawang lawan dan juga membuka peluang rekannya mencetak gol. Di era futsal modern, *pivot* juga menjadi pemain bertahan paling pertama.



Pertandingan berlangsung selama dua babak, yaitu 2 x 20 menit, kecuali jika ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim. Waktu istirahat antarbabak tidak boleh lebih dari 15 menit.

Berakhirnya setiap babak 20 menit ditandai dengan sinyal akustik. Setelah mendengar sinyal akustik dari pencatat waktu, salah satu wasit mengumumkan berakhirnya suatu babak pertandingan dengan peluitnya, yang memperhatikan hal-hal berikut ini.

Durasi Permainan

1

Jika tendangan dari tanda penalti kedua atau tendangan bebas langsung, dimulai dengan akumulasi pelanggaran keenam, harus diambil atau diulang, periode yang dipermasalahkan diperpanjang sampai tendangan itu diambil.

2

Jika tendangan penalti harus diambil atau diambil kembali, durasi waktu pada babak tersebut ditambah sampai tendangan dilakukan.

Waktu *Time Out*

Para pelatih tim diberikan wewenang meminta kepada pencatat waktu untuk *time out* selama satu menit.

Pencatat waktu memberikan izin *time out*, ketika tim yang memintanya menguasai bola dan ketika bola tidak dalam permainan, menggunakan peluit atau sinyal akustik berbeda dari yang digunakan oleh wasit.

Selama *time out*, para pemain bisa berada di dalam atau di luar lapangan. Untuk minum, para pemain harus meninggalkan lapangan.

Selama *time out*, pemain pengganti harus tetap berada di luar lapangan.

Selama *time out*, para *official* tidak diizinkan memberikan instruksi di lapangan.

Pergantian pemain dilakukan setelah sinyal akustik atau peluit berbunyi untuk menunjukkan akhir waktu habis.

Tim yang tidak meminta *time out* pada periode pertama pertandingan, hanya berhak untuk satu *time out* selama periode kedua.

Jika tidak ada wasit ketiga atau pencatat waktu, seorang petugas tim dapat meminta wasit untuk *time out*.

Tidak ada *time out* selama waktu tambahan (babak tambahan), jika dimainkan.

The diagram shows a soccer field with the following dimensions and features:

- Goal Area:** A semi-circular area on the left side with a radius $r = 0.25 \text{ m}$. The distance from the center of the goal to the center of the field is 10 m . The width of the goal is 6 m .
- Center Circle:** A circle with a radius of 3 m located in the center of the field.
- Field Dimensions:** The total width of the field is 5 m on the left and 5 m on the right. The total length of the field is 5 m on the top and 5 m on the bottom.
- Goalposts:** Two goalposts are shown, one on the left and one on the right, each with a width of 5 m .

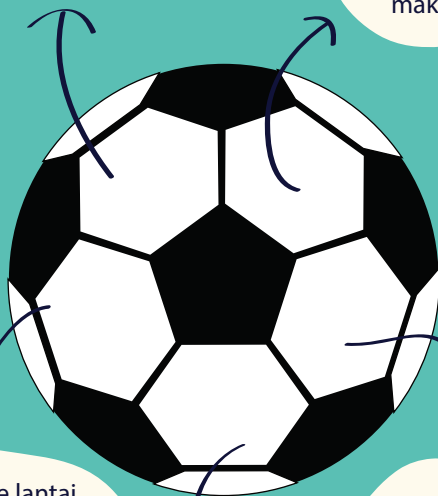
Garis-garis ini termasuk garis pembatas dan harus dapat dibedakan dengan jelas dari warna lapangan. Dua garis batas yang lebih panjang disebut garis samping. Dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang.

INTERNASIONAL	
Panjang	38-42 m
Lebar	20-25 m

Jenis dan Ukuran Bola

Berbentuk bulat,
terbuat dari kulit atau
bahan lainnya.

Diameter Bola
minimal 62 cm dan
maksimal 64 cm.

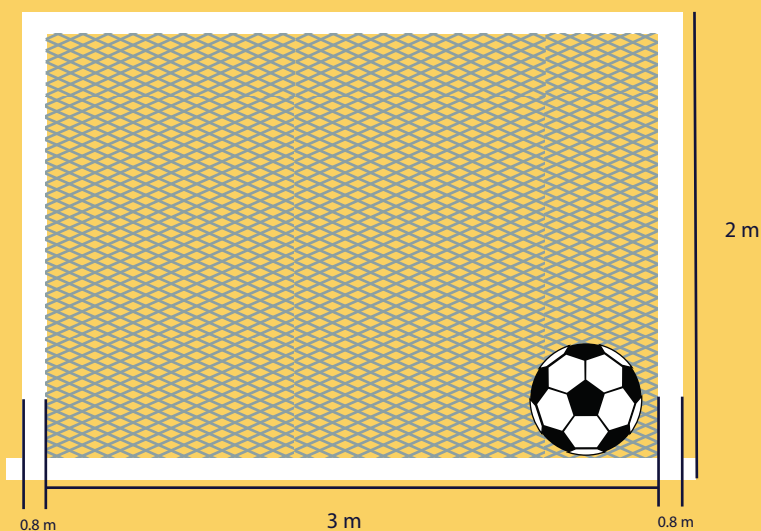


Pantulan bola ke lantai
yang dijatuhkan dari
ketinggian 2 m antara 50
cm–65 cm.

Berat bola pada saat
pertandingan dimulai
minimal 400 gram dan
maksimal 440 gram.

Tekanan udara bola,
0,6–0,9 atmosfir (600–900
g/cm³).

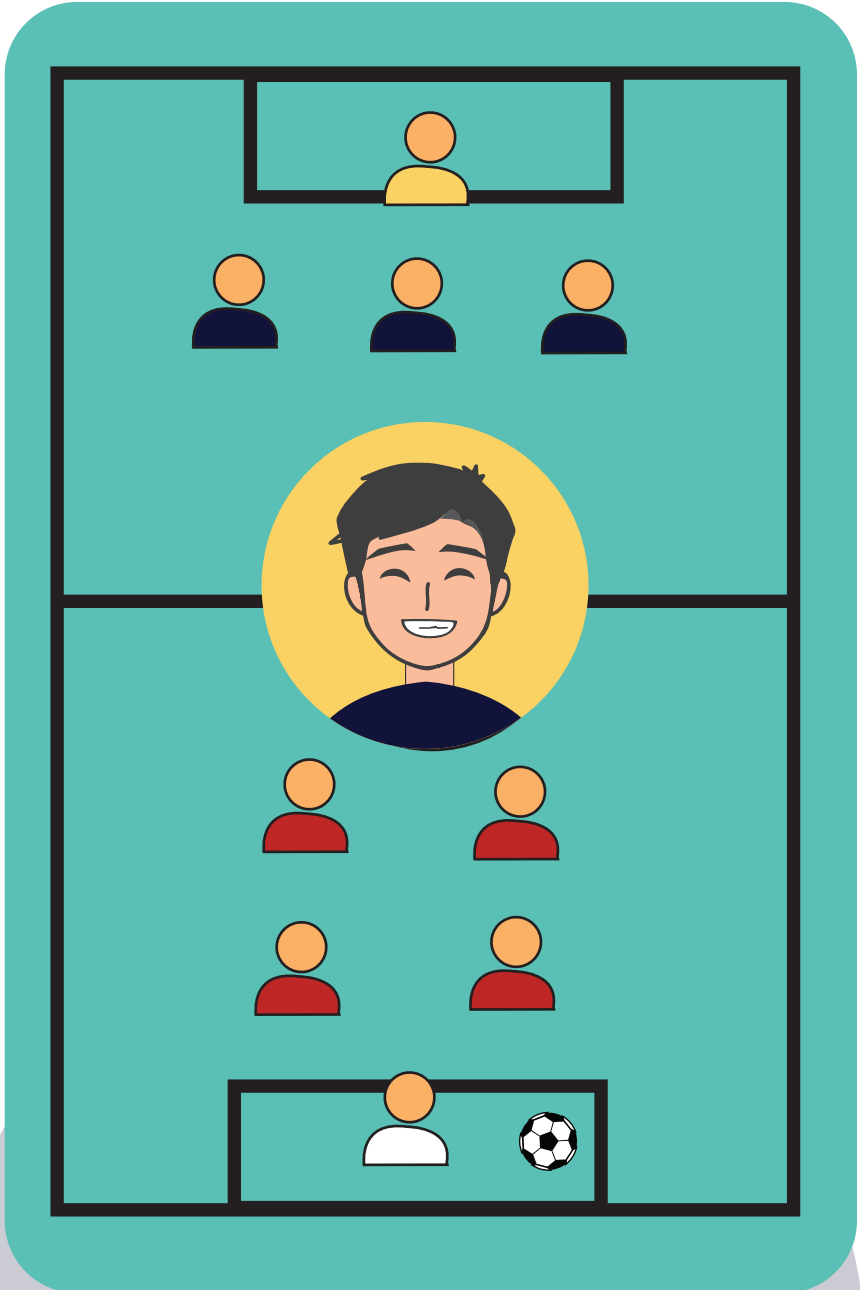
Ukuran Gawang



Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Terdiri atas dua tiang (*goal post*) yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang (*mistar*) gawang secara horizontal (*cross bar*). Tiang gawang dan palang harus terbuat dari kayu, logam, atau bahan lain. Berbentuk kotak, bujur sangkar, bulat atau berbentuk lonjong, dan tidak membahayakan pemain. Jaring dapat dibuat dari nilon yang diikat ke tiang gawang dan palang gawang di bagian belakang yang diberi beban.

Tiang gawang dan mistar gawang harus diberi warna yang berbeda dari lapangan. Gawang harus memiliki sistem stabilisasi yang mencegahnya agar tidak terbalik dan gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasangkan secara aman selama pertandingan.

SMP MERDEKA - 1



0 - SMP MERAH PUTIH

BAB



Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan hal sangat penting dalam aktivitas sehari-hari terutama pada aktivitas olahraga. Dalam permainan futsal kondisi fisik menjadi modal utama. Agar menjadi pemain futsal yang andal, seseorang harus bisa mengembangkan kondisi fisiknya secara rutin. Hal itu akan meningkatkan kemampuan fisik pemain.

Kemampuan fisik itu mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical Fitness*) yang terdiri atas kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, peredaran darah, dan fleksibilitas.

Komponen kesegaran gerak (*motor fitness*) yang terdiri atas kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledak otot dan keseimbangan.



Latihan Fisik Futsal

1
Latihan
Daya Tahan

2
Latihan
Kekuatan

3
Latihan
Kecepatan

4
Latihan
Kelenturan



1. Latihan Daya Tahan (*Aerobic and Anaerobic*)

Tujuan

Menambah daya tahan otot dan jantung serta mampu bergerak dan lari dengan waktu lama tanpa mengalami kelelahan berlebih.

Cara

Biasakanlah pemain untuk melakukan jogging selama 40-60 menit dengan variasi kecepatan.

Hasil

Tindak lanjut latihan ini adalah menambah kecepatan, intensitas, dan kualitas gerak. Ketiga latihan tersebut berpengaruh pada proses stamina pemain, sehingga pemain futsal mampu melakukan gerakan cepat dalam waktu lama, stabil, dan konsisten.



2. Latihan Kekuatan (*Weight Training*)

Tujuan

Sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan pemain

Hasil

Pemain diimbau untuk tidak meloncat-loncat di tempat yang permukaannya keras karena dapat menyebabkan cedera pada tulang kering dan tungkai.

Cara

Pada latihan ini pemain lebih dulu melakukan gerakan *push up*, *pull up*, *back up*, *squatrush*, dan *squat jump*. Selanjutnya, pemain melanjutkan proses latihan menggunakan beban sebenarnya.



ilustrasi
push up

ilustrasi *pull up*



ilustrasi *back up*



ilustrasi *squatrush*



ilustrasi *squat jump*



3. Latihan Kecepatan (*Speed Training*)

Tujuan

Mampu bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan karena bermain di lapangan kecil yang mengharuskan bola terus mengalir cepat agar tidak mudah direbut lawan.

Cara

Suttle run atau lari bolak balik dengan jarak 6 m. Kualitas latihan ditingkatkan dengan penambahan beban dan rintangan.



ilustrasi lari zig-zag



ilustrasi lari bolak-balik

4. Latihan Kelenturan (*Flexibility Training*)

Tujuan

Mampu bergerak lincah untuk mengubah arah dan berbalik badan ketika bermain.

Hasil

Supaya pemain tidak rentan cedera pada bagian persendian dan otot.

Cara

Melakukan peregangan yang benar seperti di antaranya mencium lutut, sikap lilin, *brugh*, dan lain-lain.



ilustrasi mencium lutut

ilustrasi sikap lilin



ilustrasi kayang



BAB



Keterampilan Teknik dan Taktik Dasar Futsal

Keterampilan teknik dan taktik tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya. Hal tersebut sudah menjadi satu kesatuan yang erat karena bila semua pemain suatu tim futsal memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, tetapi tidak memiliki taktik yang baik dalam bermain, maka pertandingan tersebut tidak membuahkan hasil yang baik.

Setiap tim futsal yang mengikuti pertandingan tentu sangat berharap memperoleh kemenangan. Kemenangan akan diperoleh apabila tim tersebut mempunyai pemain yang memiliki teknik dasar yang baik serta pemain yang dapat bermain dengan pola yang baik. Oleh karena itu, untuk menghasilkan pemain dan tim yang andal diperlukan latihan teknik dan taktik dasar dalam bermain futsal.



Lima Teknik Dasar Futsal



1. Teknik Mengontrol Bola

Tujuan

Teknik dasar mengontrol bola dalam futsal dapat dilakukan dengan cara menahan bola menggunakan telapak kaki bagian depan supaya bola yang bergulir dengan cepat bisa dengan mudah kita kuasai dan tidak mudah direbut lawan.

Kaki

merupakan bagian tubuh yang paling sering digunakan untuk memainkan bola dalam futsal.

Cara Melatih

- a. Dalam melakukannya, pastikan pandangan dari awal fokus pada arah datangnya bola.
- b. Ketika bola sudah dekat menghampiri kita, selalu jaga keseimbangan.
- c. Gunakan telapak kaki saja supaya mampu mengendalikan dan menguasai bola secara lebih mudah dan pergerakan bola dapat dihentikan dengan baik.

Biasanya jika kemampuan pemain semakin baik dan tepat, jarak pantulan bola juga semakin dekat dengan badan kita. Dengan demikian, tim lawan menghadapi kesulitan dan tidak akan bisa merebut bola yang sudah berada dalam penguasaan kita.



Ilustrasi kontrol
dengan kaki



ilustrasi kontrol
dengan paha



ilustrasi kontrol
dengan dada

2. Teknik Mengoper Bola (*Passing*)

Tujuan

Futsal dimainkan di lapangan yang rata dan kecil, sehingga aliran bola harus mengalir agar bola tidak mudah direbut lawan. Oleh karena itu, setiap pemain wajib mempunyai *passing* yang sangat akurat dan keras dengan menyesuaikan jarak teman.

Cara Melatih dengan Kaki Luar

- 1 Pastikan bola berada di sisi kita saat akan menendangnya.
- 2 Kaki yang menjadi tumpuan bisa diposisikan di belakang atau juga dianggap sejajar dengan posisi bola.
- 3 Kaki untuk menendang bisa ditarik ke belakang, kemudian ayunkan ke arah samping sampai mengenai bola.
- 4 Sewaktu menendang, kaki harus diletakkan pada bagian kanan atau kiri bola.
- 5 Gerakan kaki mengikuti arah bola yang artinya ayunan mengarah ke samping.



Cara Melatih dengan Kaki Dalam

- 1 Awali dengan memosisikan bola tepat di depan kita. Hadapkan tubuh pada target.
- 2 Kaki kiri atau kanan dapat ditempatkan sebagai tumpuan pada bagian samping bola dengan menekuk lutut sedikit.
- 3 Kaki yang dipakai menendang dapat ditarik lebih dulu, lalu diayun ke arah depan sampai mengenai bola.
- 4 Lakukan tendangan tepat pada bagian tengah bola agar gerakan bola agar mengarah lurus ke depan.
- 5 Kaki yang mengayun dibiarkan saja ke depan mengikuti arah bola.



3. Teknik Menggiring Bola (*Dribble*)

Tujuan

Kemampuan menggiring bola yang baik wajib dimiliki setiap pemain untuk menguasai bola, menjaga jarak dengan lawan sebelum melakukan *passing* kepada teman, dan menciptakan peluang.

Cara melakukan Teknik Dasar Menggiring Bola

1 Menggunakan sisi kaki bagian dalam



Pemain akan mampu mengelabui lawan ketika memakai teknik *dribbling* kaki dalam. Pada teknik ini, apabila menggunakan bagian dalam kaki kanan, penggiringan bola dilakukan ke arah sisi kiri tubuh pemain lawan, sedangkan bola digiring pada sisi kanan pemain lawan apabila menggunakan kaki kiri.

2 Menggunakan punggung kaki



Saat pemain lawan jaraknya jauh dari kita dan tidak mengancam pergerakan tim kita, biasanya *dribbling* bola dapat dilakukan dengan punggung kaki. Hanya saja, cara *dribbling* ini tidak begitu banyak digunakan karena kurang efektif dalam hal mengecoh lawan ke arah samping kiri atau kanan.

3 Menggunakan sisi kaki bagian luar

Menggiring bola dapat juga dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar. Tujuan *dribbling* satu ini adalah untuk mengecoh pemain lawan ke arah kiri atau samping.



4. Teknik Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan

Mencetak gol dan tendangan yang akurat agar mampu menghasilkan posisi bola yang tepat serta terarah. Bahkan, pemain dapat mengarahkan bola pada kiper lawan yang sulit dijangkau.

Hasil

Menciptakan gol jarak dekat maupun jauh, pemain harus mempunyai *shooting* keras karena seluruh pemain mempunyai kesempatan yang sama untuk mencetak gol.

Cara

Kaki bagian luar atau dalam bisa digunakan untuk melakukan *shooting* keras. Punggung kaki juga bisa digunakan karena hasilnya sama kencang dengan penggunaan bagian kaki lain. Itu artinya, melatih teknik tendangan sangatlah penting demi meningkatkan kekencangan dan ketepatan arah bola.




5. Teknik Dasar Penjaga Gawang

Tujuan


Kemampuan menjaga gawang adalah suatu keterampilan yang harus dimiliki khusus oleh penjaga gawang, seperti keterampilan menangkap bola bawah yang menyelusur di lantai, menangkap bola yang datanganya setinggi perut, dada, di atas kepala, menepis bola, melempar bola bawah dan atas, teknik jatuhkan, *passing*, dan *control* bola. Khusus penjaga gawang harus memiliki keterampilan dan kemampuan yang sangat kompleks.

Cara






menangkap bola
setinggi perut



menangkap bola
setinggi dada



menangkap bola
setinggi kepala

kiper melakukan ancang-ancang melempar bola kiper



kiper putri

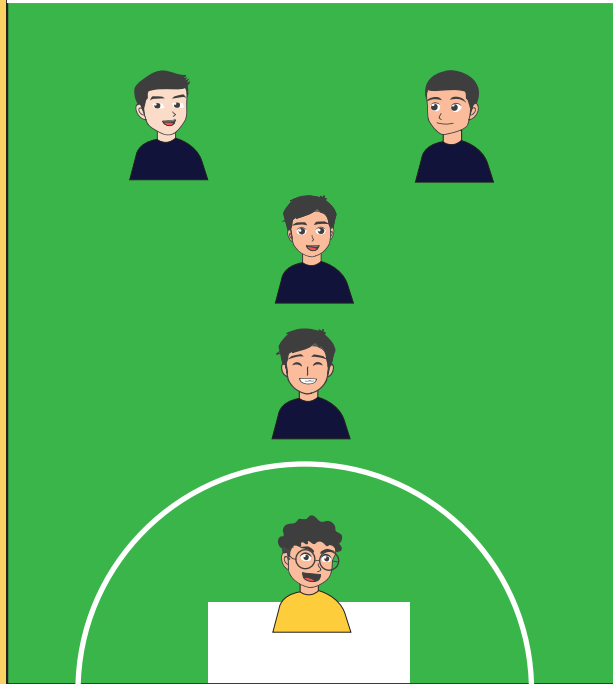


Taktik Dasar Futsal

Taktik dasar bermain futsal sangat penting dimiliki oleh tim dalam menghadapi suatu pertandingan. Dengan taktik, timnya akan menghasilkan pola permainan berirama. Pola permainan akan mempengaruhi konsentrasi tim lawan. Hal itu tentu memberikan keuntungan bagi sebuah tim apabila bisa mengatur irama permainan. Kemenangan yang diharapkan oleh setiap tim di suatu pertandingan akan dengan mudah didapatkan. Menjadi tim yang tangguh, kompak, dan rapi bukanlah hal mudah. Dibutuhkan waktu dan proses dalam memperolehnya. Salah satunya dengan latihan secara rutin. Untuk mewujudkan sebuah tim futsal yang andal dan disegani oleh semua lawan, tim futsal perlu mengetahui variasi taktik dasar bermain futsal.

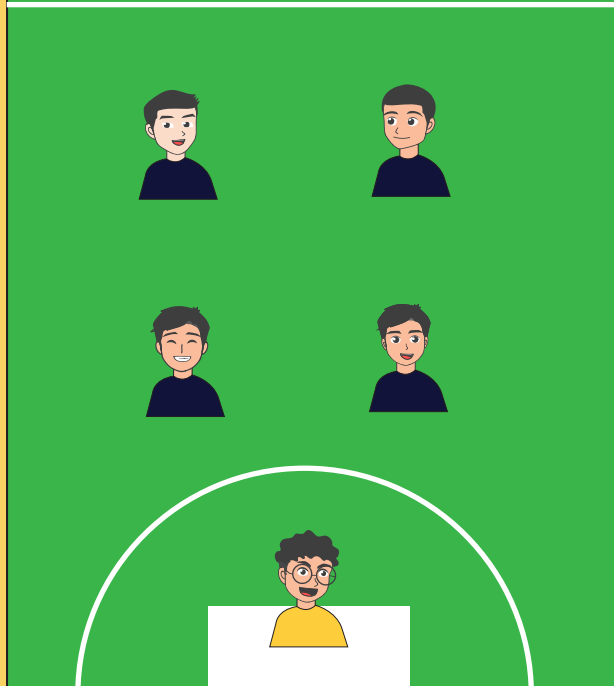


Formasi 1-1-2



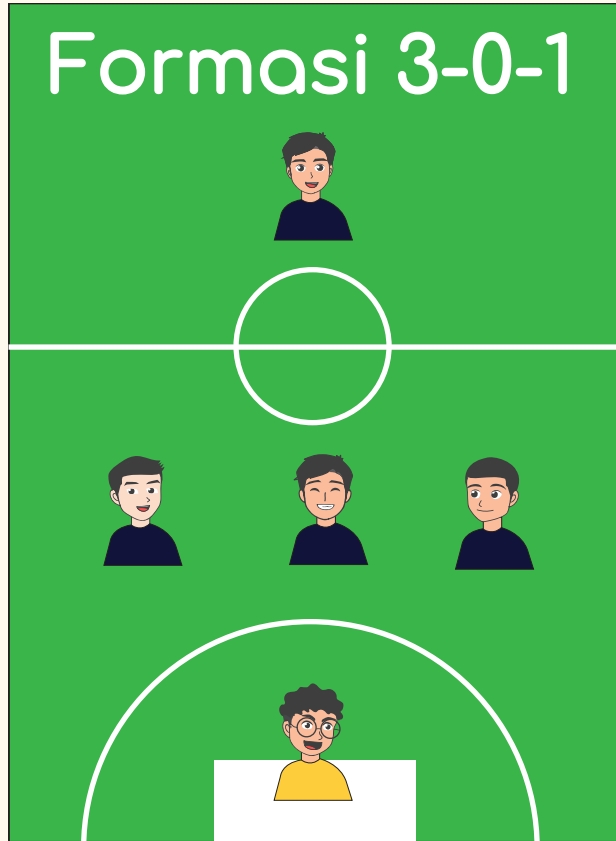
Formasi ini sering sekali digunakan karena sangat efektif, terutama pada saat terjadi serangan balik dari lawan. Ada dua pemain di depan yang berfungsi sebagai sayap penyerangan, sedangkan satu pemain di belakang serta dua pemain di depan tadi pada posisi tengah berperan sebagai target bayangan. Satu pemain lainnya berada di posisi bertahan paling belakang sebagai kunci atau komando ketika melakukan penyerangan.

Formasi 2-2



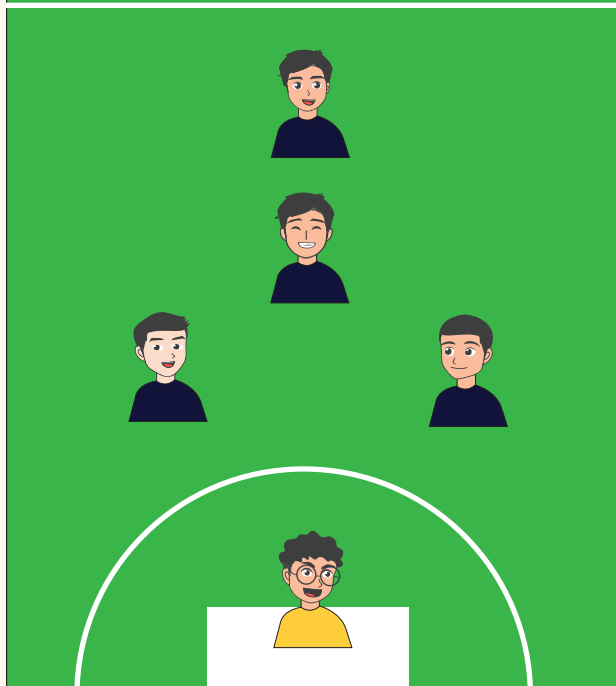
Selain formasi pertahanan, formasi 2-2 juga digunakan sebagai formasi penyerangan. Dalam melakukan strategi ini dibutuhkan karakteristik tertentu. Dua pemain depan dituntut memiliki keahlian dan kecepatan yang baik serta *shooting* ke gawang yang akurat. Formasi 2-2 akan efektif jika para pemain memiliki kelebihan ketika melakukan duel satu lawan satu dengan pemain tim lawan. Kelemahan dalam penyerangan biasanya terjadi karena dukungan antar-lini depan, tengah, dan belakang terasa kurang karena *skill* yang berbeda antar-pemain. Selain itu, tekanan dan pertahanan yang sangat ketat juga dapat menyulitkan tim.

Formasi 3-0-1



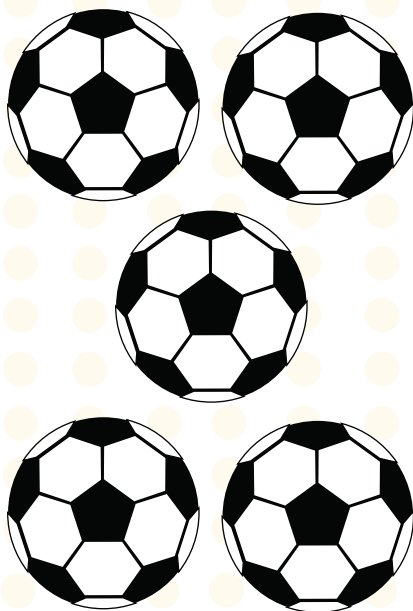
Formasi ini adalah cara bertahan penuh yang digunakan suatu tim. Dalam formasi ini, ada tiga pemain bertahan dan satu pemain penyerang. Biasanya formasi ini digunakan suatu tim pada waktu akhir pertandingan dalam kondisi menang, tetapi skor tipis. Satu pemain penyerang bertugas untuk merebut bola yang ada dipertahanan lawan dan melakukan serangan sendiri ke depan atau ke pertahanan lawan.

Formasi 2-1-1



Hampir semua pelatih sering menggunakan formasi 2-1-1 atau disebut juga formasi *The Counter*. Formasi dengan dua pemain bertahan, satu pemain tengah, dan satu pemain depan ini, dianggap lebih efektif dan efisien dalam pertahanan dengan mengandalkan serangan balik. Tips sukses formasi ini ada pada pemain tengah yang mengatur alur jalan bola dari posisi belakang bertahan ke posisi depan menyerang. Akan tetapi, formasi ini juga harus didukung kecepatan dan *skill* para pemain dalam melakukan serangan balik agar menembus pertahanan lawan dan menghasilkan poin.

BAВ



Rancangan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Penyelenggaraan ekstrakurikuler futsal dapat dilaksanakan dengan baik apabila proses pembinaan diselenggarakan melalui tahapan ini.

1 Sosialisasi Program Ekstrakurikuler Futsal



Sosialisasi pelaksanaan program ekstrakurikuler cabang olahraga futsal bisa menggunakan papan pengumuman/mading sekolah/kelas, surat edaran sekolah/OSIS, media sosial *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, dll. Dalam sosialisasi ini ditetapkan kapan akan dilaksanakan seleksi, jumlah peserta yang akan diterima, dan jadwal latihan.



2 Penetapan Pelatih Ekstrakurikuler Futsal

Penetapan pelatih pada program ekstrakurikuler futsal dapat melalui penunjukan langsung oleh pembina ekskul futsal kepada guru PJOK yang memiliki sertifikat pelatihan sebagai pelatih futsal dari Asosiasi Futsal Daerah atau Nasional. Penetapan pelatih juga dapat dilakukan melalui seleksi dengan membuat pengumuman di media sosial, dengan persyaratan yang ditetapkan oleh pembina ekskul futsal sekolah.

3

Seleksi Peserta Ekstrakurikuler Futsal



a. Instrumen seleksi peserta ekskul futsal

1) Tes Kebugaran Jasmani

- ✓ tes daya tahan aerobik dengan *Harvard step test*
- ✓ tes kecepatan dengan lari 30 meter
- ✓ tes kelincahan dengan *Dodging run test*
- ✓ tes daya ledak dengan lompat tegak
- ✓ tes kelenturan dengan tes *sit and reach*

2) Tes Keterampilan Dasar Futsal

b. Pelaksanaan seleksi peserta futsal

Menetapkan hari dan jam pelaksanaan seleksi penerimaan peserta pembinaan ekskul futsal. Seleksi dapat dilakukan beberapa hari sesuai dengan jumlah calon peserta pembinaan ekskul futsal. Upayakan pelaksanaan seleksi peserta pembinaan ekskul futsal dilakukan di luar jam pelajaran, sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar.

4

Pengumuman Hasil Seleksi Peserta Ekstrakurikuler Futsal



Pengumuman hasil seleksi ekskul futsal dapat menggunakan papan pengumuman/mading sekolah/kelas, surat edaran sekolah/OSIS, media sosial (*whatsapp, facebook, instagram, dll*). Pengumuman peserta ekskul harus setidaknya mencantumkan data yang lengkap, yang meliputi nama, NIS, dan kelas.



Pelaksanaan Program Ekstrakurikuler Futsal

a. Jadwal Latihan

Pelaksanaan pembinaan ekskul futsal SMP dilakukan di luar jam pelajaran. Bagi sekolah yang masuk pagi, latihan dilaksanakan pada sore hari. Bagi sekolah yang masuk sore, latihan ekskul futsal dilaksanakan pada pagi hari. Jumlah hari latihan bisa 1-3 kali dalam satu minggu.

b. Program Latihan

Pelatih yang telah ditetapkan sekolah harus memiliki program latihan. Pelatih harus menyusun program latihan secara berkala dan periodik sesuai target yang ditetapkan. Penyusunan program latihan disesuaikan dengan jadwal latihan yang ditetapkan, sehingga dapat berjalan baik.

6

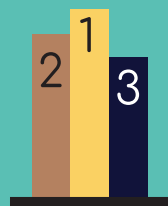
Try out/Uji coba



Pelaksanaan program ekstrakurikuler futsal hari-harinya tidak hanya fokus kepada latihan teknik dan fisik belaka, tetapi juga latihan tanding atau *try out* (uji coba). Latihan tanding akan memberikan manfaat bagi pelatih maupun atlet. Bagi pelatih dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi pada pelaksanaan program latihan yang sudah disusun, sedangkan bagi atlet/peserta ekstrakurikuler futsal dapat dijadikan pengalaman sebagai tolak ukur individu maupun tim, serta akan dapat melatih mental bertanding. Pelatih di dalam program latihan futsal harus menentukan kapan latihan tanding di kandang maupun di luar kandang.

7

Kompetisi



Pembinaan ekstrakurikuler futsal tentu saja tidak hanya untuk pembinaan dalam peningkatan karakter dan rutinitas sekolah belaka. Akan tetapi, pembinaan ekstrakurikuler futsal yang dilakukan oleh sekolah juga harus memiliki tujuan menuju prestasi di suatu kompetisi, misalnya kompetisi berjenjang antarsekolah. Menjadi juara akan memiliki arti sendiri bagi perkembangan mental pemain. Kompetisi berjenjang antarsekolah yang dapat diikuti tentunya bisa dimulai dari:

- a. Tingkat Kecamatan
- b. Tingkat Kabupaten
- c. Tingkat Provinsi
- d. Tingkat Nasional

8

Penilaian Hasil Latihan Peserta Ekskul Futsal



Penilaian peserta ekskul dilaksanakan sebagai bagian penting dari proses pembelajaran dan latihan. Keberhasilan kegiatan ekskul ditentukan oleh keberhasilan siswa dalam menguasai kompetensi yang sesuai dengan kurikulum yang diberlakukan sekolah. Pada kegiatan ekskul futsal, kriteria keberhasilan lebih ditentukan oleh proses dan keikutsertaan dalam kegiatan tersebut. Analisis penilaian dan evaluasi keberhasilan dilakukanan secara kualitatif.

Format Penilaian Harian Peserta Ekskul Futsal

NO	NAMA	NIS	KELAS	KRITERIA		
				KEHADIRAN	SIKAP SAAT LATIHAN	PENGUSAHAAN MATERI

KATA ISTILAH DALAM OLAHRAGA FUTSAL

- anchor : salah satu posisi dalam futsal yang biasanya berada di depan kiper yang berperan sebagai pemain bertahan sekaligus pengatur serangan
- assist : umpan bola yang dimanfaatkan menjadi gol
- backheel : menendang bola dengan tumit
- backpass : operan bola kembali ke arah penjaga gawang
- blind pass : mengumpan bola tanpa melihat ke arah teman yang diberi bola
- blunder : kesalahan yang dilakukan salah seorang pemain yang dapat berakibat fatal bagi timnya, seperti terciptanya gol
- chipping : tendangan cangkik adalah jenis tendangan dengan mengangkat bola untuk melewati penjaga gawang atau pemain lawan
- cleansheet : istilah untuk penjaga gawang yang tidak kebobolan hingga pertandingan usai
- controll : kemampuan pemain saat menerima dan mengendalikan bola

KATA ISTILAH DALAM OLAHRAGA FUTSAL

- corner kick : tendangan dari sudut gawang lawan ketika bola out di samping gawang setelah terkena pemain bertahan
- counter attack : serangan balik cepat memanfaatkan kesalahan lawan yang asyik menyerang
- d-area : lingkaran di depan gawang yang disebut juga area penjaga gawang
- deflect : kejadian ketika tendangan pemain mengenai pemain lawan atau teman sendiri yang mengubah arah bola
- deker : perlengkapan yang digunakan pemain untuk melindungi tulang kering
- delay : saat pemain mengulur waktu pertandingan, biasanya dengan penguasaan bola dan bermain dalam tempo lambat
- direct free kick : tendangan bebas langsung dengan pemain bisa langsung menendang ke arah gawang.
- diving : tindakan pemain yang berpura-pura terjatuh dan kesakitan karena dilanggar kawan, tindakan ini dapat berbuah kartu kuning kepada yang melakukannya

KATA ISTILAH DALAM OLAHRAGA FUTSAL

drop kick	:	tendangan yang dilakukan kiper futsal dengan niat mencetak gol langsung ke arah gawang lawan
elbow pad	:	perlengkapan yang digunakan penjaga gawang untuk melindungi sikunya
finger tape	:	perlengkapan yang biasa digunakan penjaga gawang untuk melindungi jarinya ketika tidak menggunakan sarung tangan
flank	:	berposisi di sayap atau di samping kanan maupun kiri dan sering menjadi motor serangan tim.
foul	:	istilah pelanggaran dalam futsal
goal (gol)	:	momen ketika bola melewati garis gawang dan menjadi nilai bagi tim yang mencetaknya
hands ball	:	pelanggaran ketika bola mengenai tangan pemain
indirect free	:	tendangan bebas yang tidak boleh ditendang langsung ke arah gawang
interlock	:	jenis lapangan futsal yang menggunakan bahan plastik berbentuk <i>puzzle</i> dan dapat dibongkar pasang

KATA ISTILAH DALAM OLAHRAGA FUTSAL

jersey	: sebutan untuk seragam yang dikenakan pemain saat pertandingan
kick in	: tendangan ke dalam yang dilakukan ketika bola <i>out</i>
kick off	: tendangan memulai pertandingan yang dilakukan di tengah lapangan, baik saat memulai pertandingan atau setelah terjadinya gol
kiper	: salah satu posisi dalam futsal yang memiliki tugas khusus untuk menjaga gawang
knee pad	: alat pelindung lutut yang digunakan kiper
nutmeg	: dikenal dengan istilah <i>ngolongin</i> adalah teknik melewati lawan dengan menggulirkan bola melewati kedua kaki lawan
one on one	: situasi ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan kiper lawan
parquette	: jenis lapangan terbuat dari kayu
penalti	: tendangan yang diberikan ketika terjadi pelanggaran di <i>d-area</i> dan dilakukan dititik penalti yang berjarak 6 meter dari gawang
pivot	: salah satu posisi dalam futsal yang berposisi di depan sebagai penyerang utama tim

KATA ISTILAH DALAM OLAHRAGA FUTSAL

- play on : situasi ketika wasit memutuskan pertandingan terus berjalan meski terlihat kemungkinan pelanggaran, tapi situasi menguntungkan bagi tim yang dilanggar.
- power play : taktik yang digunakan ketika kiper bermain, melewati garis tengah dan bertindak seperti pemain lain di lapangan, bukan sebagai kiper
- pressing : taktik dalam futsal dengan memberikan tekanan ke lawan saat lawan menguasai bola
- reflect : suatu gerak cepat yang terjadi tanpa kita sadari dalam bermain futsal
- rompi : pakaian (biasanya tidak berlengan) pemain pengganti yang duduk di bangku cadangan dan akan diberikan ke pemain lain saat pergantian pemain
- save : istilah saat kiper melakukan penyelamatan dari tendangan atau sundulan lawan.
- second penalty : tendangan yang diberikan ketika tim telah melakukan pelanggaran keenam dan seterusnya. Tendangan dapat dilakukan di tempat terjadinya pelanggaran atau titik *second penalty* yang berjarak 10 meter dari gawang

KATA ISTILAH DALAM OLAHRAGA FUTSAL

sepatu futsal : jenis sepatu yang hanya digunakan di lapangan futsal, tidak ada pul seperti sepatu sepak bola

subtitusi : pergantian pemain saat pertandingan berlangsung, ketika pemain di lapangan diganti oleh pemain cadangan

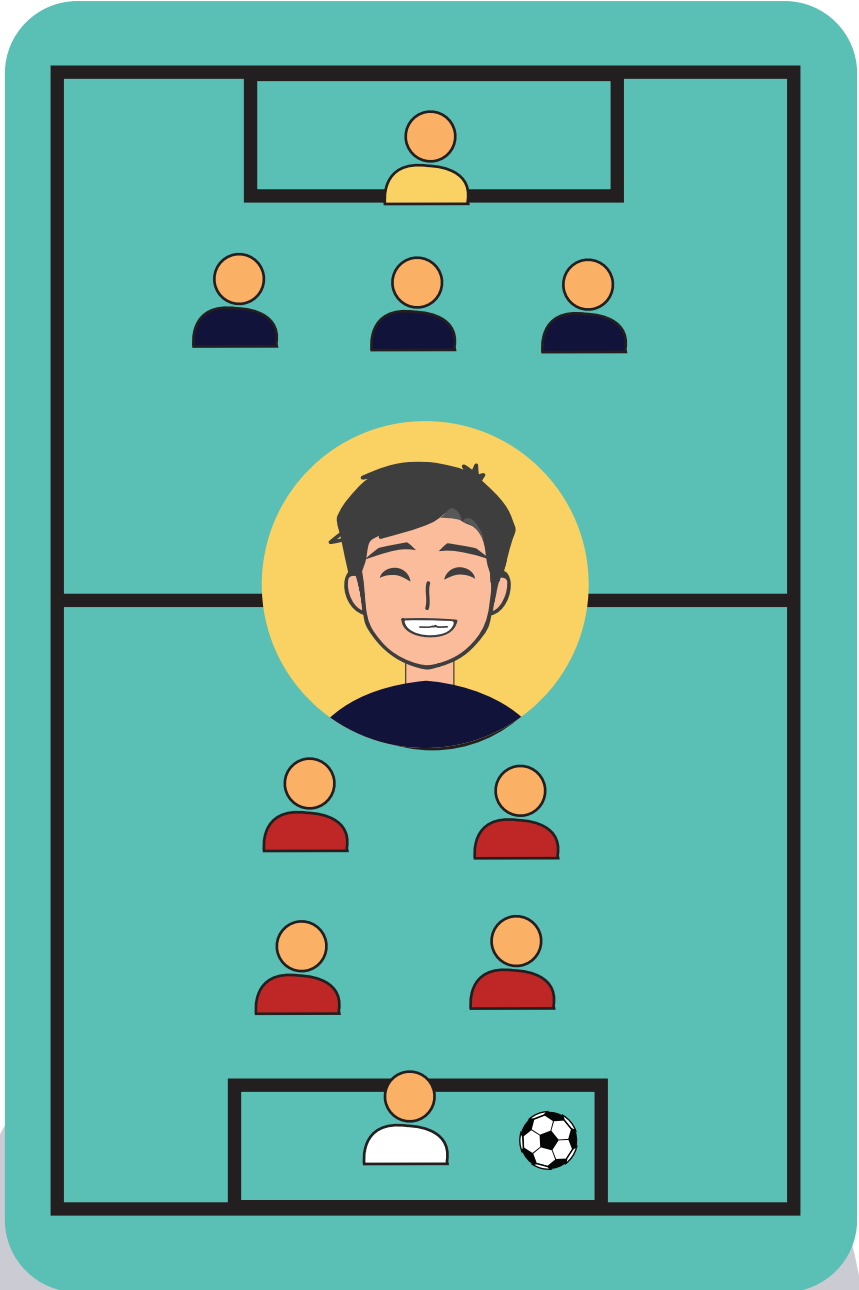
taraflex : jenis lapangan futsal dari bahan plastik

tackle : gerakan menghentikan bola yang dibawa lawan dengan cara menjatuhkan kaki dan badan ke arah bola

time out : waktu istirahat yang diminta pelatih selama satu menit saat pertandingan berjalan, setiap tim hanya memiliki satu kali *time out* di setiap babak

vinyl : jenis lapangan yang bahannya menyerupai karet ; dan sering disebut lapangan *rubber*

SMP MERDEKA - 3



0 - SMP MERAH PUTIH

Pembinaan Ekstrakurikuler FUTSAL

Jenjang SMP



Jalan Jenderal Sudirman, Senayan
Jakarta, 10270
Telp. 021 - 579 00089, Fax : (021) 572 5649
Laman : www.kemdikbud.go.id

ISBN : 978-623-95423-4-4

 pesertadidikditsmp@gmail.com

 [@pesertadidik.dit.smp](https://www.instagram.com/pesertadidik.dit.smp)

 [Peserta Didik Direktorat SMP](#)