

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE)* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16 – 18**

**TESIS**



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan Gelar  
Magister Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:  
**DEBBY ARIEANGGA PRATAMA**  
**NIM 23060540028**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2024**

## ABSTRAK

DEBBY ARIEANGGA PRATAMA: Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian pengembangan ini bertujuan: (1) membuat model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun, (2) mengetahui tingkat kelayakan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun, dan (3) mengetahui efektivitas model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan ADDIE yang mencakup lima tahapan, yaitu: (1) *analyze*, tahap ini terdiri dari analisis kebutuhan dan studi literatur terkait dengan kebutuhan model latihan yang akan dikembangkan melalui observasi dan wawancara. (2) *Design*, tahap ini peneliti melakukan penyusunan *prototype* desain model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)*. (3) *Develop*, tahap ini validasi produk ke ahli dan pelatih futsal untuk mendapatkan produk yang layak dengan menggunakan angket. Secara keseluruhan hasil angket validasi ahli mendapatkan persentase 88,54%. (4) *Implement*, tahap ini mengujicobakan produk yang telah divalidasi pada uji coba skala kecil dan besar. Uji coba terdiri dari uji coba skala kecil dengan 6 pemain dan skala besar dengan 28 pemain yang dilaksanakan di Futsal Klub SIKK. (5) *Evaluate*, tahap ini peneliti melakukan tes keterampilan *passing* dan kelincahan untuk melihat efektivitas produk tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, angket, tes keterampilan *passing* dan kelincahan. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan *IBM SPSS 25.0 for windows*.

Hasil analisis data penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa (1) produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* terdiri dari 6 variasi model latihan dilengkapi dengan buku panduan dan video agar mudah dipraktikkan. (2) Model latihan *Variation In Agility and Passing Exercise (VAPE)* terbukti valid dan layak menurut validator ahli, yang terdiri dari satu ahli dan tiga pelatih futsal yang menunjukkan skor uji validasi ahli 88,54%. Untuk penilaian produk oleh pemain saat uji coba skala kecil 96,25% dan uji coba skala besar 94,38%, artinya produk sangat baik dan layak digunakan. (3) Hasil uji efektivitas dengan menggunakan uji Wilcoxon melalui tes sebelum dan sesudah diberikan model latihan menunjukkan untuk keterampilan *passing* kaki dalam dan luar dengan jarak 5 M dan 10 M nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$ , dan jarak 15 meter nilai  $0,001 < 0,05$ , artinya produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* kaki dalam dan luar pada jarak 5, 10, dan 15 meter.

**Kata Kunci:** Model Latihan, Keterampilan *Passing*, Kelincahan, dan Futsal.

## ABSTRACT

**DEBBY ARIEANGGA PRATAMA:** Development of Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) Training Model for Improving Passing Skills and Agility of SIKK Club Aged 16-18 Years Old. **Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

This development research aims to: (1) generate a variation in agility and passing exercise (vape) training model to improve passing skills and agility of SIKK Club futsal players aged 16- 18 years old, (2) determine the feasibility level of the variation in agility and passing exercise model exercise (vape) to improve passing skills and agility of SIKK Club futsal players aged 16- 18 years old, and (3) determine the effectiveness of the variation in agility and passing exercise (VAPE) training model to improve passing skills and agility of SIKK Club futsal players aged 16- 18 years old.

This research method uses ADDIE development research included five stages: (1) analyze, this stage consisted of needs analysis and literature studies related to the need for training models that would be developed through observation and interviews. (2) Design, at this stage the researcher prepared a design prototype for the Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) training model. (3) Develop, this stage validated the product with futsal experts and trainers to get a viable product using a questionnaire. Overall, the results of the expert validation questionnaire obtained a percentage of 88.54%. (4) Implement, this stage was testing products that had been validated in small and large scale trials. The trials consisted of small scale trials with 6 players and large scale trials with 28 players conducted at SIKK Futsal Club. (5) Evaluate, at this stage the researcher tested passing skills and agility to see the effectiveness of the product. Data collection techniques were conducted by using observation, questionnaires, passing and agility skills tests. The data analysis technique used the Wilcoxon test with the help of IBM SPSS 25.0 for Windows.

The results of the research and development data analysis that has been carried out show that (1) the Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) training model product consists of 6 variations of training models completed with guidebooks and videos so that they are easy to practice. (2) The Variation In Agility and Passing Exercise (VAPE) training model is proven to be valid and feasible according to expert validators, consisting of one expert and three futsal coaches who show an expert validation test score of 88.54%. The product assessment by players during small-scale trials is at 96.25% and large-scale trials is at 94.38%, meaning the product is very good and suitable for use. (3) The results of the effectiveness test using the Wilcoxon test through tests before and after being given the training model show that for inside and outside foot passing skills at a distance of 5 M and 10 M the significance value is at  $0.000 < 0.005$ , and at a distance of 15 meters the value is at  $0.001 < 0.05$ , meaning the product The Variation In Agility And Passing Exercise (Vape) training model for SIKK Club futsal players aged 16-18 years old is effective in improving inside and outside foot passing skills at distances of 5, 10 and 15 meters.

**Keywords:** Training Model, Passing Skills, Agility, and Futsal.

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Debby Arieangga Pratama  
Nomor mahasiswa : 23060540028  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kota Kinabalu, 14 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,



Debby Arieangga Pratama  
NIM 23060540028

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE)* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16 – 18**

**TESIS**

**DEBBY ARIANGGA PRATAMA  
NIM 23060540028**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 14 Juni 2024

**Koordinator Program Studi**

**Dosen Pembimbing**

  
Dr. Sulistiyono, M.Pd. M. Kes  
NIP. 19761212200812100

  
Dr. Sulistiyono, M.Pd. M. Kes  
NIP. 19761212200812100

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE)* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16 – 18

#### TESIS

**DEBBY ARIEANGGA PRATAMA**  
**NIM 23060540028**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 01 Juli 2024

#### DEWAN PENGUJI

Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Ketua Penguji)		11 Juli 2024
Dr. Rina Yuniana, M.Or. (Sekretaris Penguji)		11 Juli 2024
Dr. Sumarjo, M.Kes. (Penguji I)		8 Juli 2024
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Penguji II/Pembimbing)		12 Juli 2024

Yogyakarta, 15 Juli 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. •  
NIP. 197702182008011002 

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirobbil' alamin dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, tugas akhir tesis ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak Hariyanto (Almarhum) dan Ibu Erma Wahyuni yang telah memberikan doa dan dukungannya.
2. Istriku tercinta Risma Dwi Arisona yang tak pernah yang tak pernah berhenti memberikan do'a dan dukungan untuk menyelesaikan tesis ini.
3. Anakku Alana Seine Dyra dan adik-adikku yang telah memberikan doa dan dukungan.
4. Keluarga Besar Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia yang telah memberikan dukungannya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan hidayah dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir “Tesis” yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18”. Penulis menyadari bahwa pembuatan proposal tesis dan tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis berterima kasih kepada Dr. Sulistiyono, M.Pd., selaku dosen pembimbing tesis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

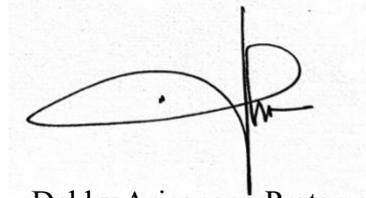
5. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu mencarikan pembimbing proposal tesis ini dapat terselesaikan dengan cepat.
7. Dr. Sulistiyono, M.Pd., sebagai Koordinator Program Magister Ilmu Keolahragaan FIKK UNY sekaligus pembimbing tesis ini yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan demi perbaikan tesis peneliti.
8. Dr. Sigit Nugroho, M.Or. selaku ketua penguji sekaligus validator yang telah bersedia menjadi validator ahli dalam penelitian ini.

9. Dr. Rina Yuniana, M.Or., selaku sekretaris penguji dalam tesis ini yang telah memberikan banyak masukan untuk perbaikan.
10. Dr. Sumarjo, M.Kes., selaku penguji 1 dalam tesis ini yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan tesis ini.
11. Prof. Dr. Muhammad Firdaus, SP, M.Si. selaku Atase Pendidikan dan Kebudayaan KBRI Kuala Lumpur dan Nahyuddin, S.Pd., MA. TESOL. selaku Kepala Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan studi lanjut.
12. Dr. Sigit Nugroho, M.Or. selaku dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia menjadi validator ahli dalam penelitian ini.
13. Tijani Muhammad Asshobah B Abd Mukti selaku Pelatih Tunas Asas Bolasepak Bandaraya Kota Kinabalu yang telah bersedia menjadi validator ahli dalam penelitian ini.
14. Rizal Fathoni, M.Pd., selaku Pelatih UKM Futsal Universitas Brawijaya yang telah bersedia menjadi validator ahli dalam penelitian ini.
15. Usa Laksono, selaku Pelatih Futsal Unggul Futsal Klub yang telah bersedia menjadi validator ahli dalam penelitian ini.
16. Pelatih futsal klub SIKK yang telah membantu penulis dalam penyelesaian tesis ini; dan pemain futsal Klub SIKK yang telah berpartisipasi sebagai subyek dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak dalam mewujudkan Tesis ini memperoleh balasan pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Penulis menyadari

bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan, kritik, saran, dan masukan yang bersifat membangun agar tesis ini menjadi lebih baik, bernas, dan bermanfaat. Akhir kata, penulis sangat berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Kota Kinabalu, Juni 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop on the left and a vertical line with a small flourish at the top on the right.

Debby Arieangga Pratama

NIM 23060540028

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Pengembangan .....	11
F. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan .....	12
G. Manfaat Pengembangan .....	13
H. Ansumsi Pengembangan .....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	16
A. Kajian Teori.....	16
1. Permainan Futsal.....	16
2. Teknik Dasar Keterampilan Passing .....	19
a. Menggunakan kaki bagian dalam ( <i>inside foot</i> ) .....	20
b. Menggunakan kaki bagian luar ( <i>outside foot</i> ) .....	21
c. Menggunakan punggung kaki ( <i>instep foot</i> ) .....	22
3. Kelincahan .....	26
a. Pengertian Kelincahan .....	24
b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan .....	29
c. Alat Ukur Kecepatan.....	22
4. Hakikat Latihan.....	26
a. Pengertian Latihan .....	31
b. Prinsip-Prinsip Latihan .....	32
5. Profil Klub Futsal SIKK .....	36
6. Model Latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Dan Kleincahan .....	37
a. Grand Theory Pengembangan Model Latihan VAPE .....	37
b. Komponene Gerak Yang Efisien .....	43
c. Proses Belajar Gerak .....	44
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	52
C. Kerangka Pikir .....	61
D. Pertanyaan Penelitian .....	65

BAB III METODE PENELITIAN .....	66
A. Model Penelitian .....	66
B. Prosedur Pengembangan .....	67
C. Desain Uji Coba Produk .....	79
1. Desain Uji Coba .....	79
2. Subyek Uji Coba .....	80
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	81
E. Teknik Analisis Data .....	92
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN .....	96
A. Hasil pengembangan Produk Awal .....	96
B. Hasil Uji Coba Produk .....	109
C. Revisi Produk .....	127
D. Kajian Produk Akhir .....	129
E. Keterbatasan Penelitian .....	138
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	139
A. Simpulan Tentang Produk .....	139
B. Saran Pemanfaatan Produk .....	140
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut .....	141
DAFTAR PUSTAKA .....	143
LAMPIRAN .....	147

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator Teknik <i>Passing</i> .....	23
Tabel 2. Deskripsi Tahapan Pengembangan.....	68
Tabel 3. Subjek Uji Coba Validator .....	80
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen untuk Ahli Model Latihan <i>Passing</i> .....	85
Tabel 5. Kisi-kisi instrumen untuk respon pengguna (pemain futsal).86	
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan <i>Passing</i> .....	87
Tabel 7. Deskriptor Penilaian Keterampilan <i>Passing</i> .....	88
Tabel 8. Formulir Tes Kelincahan .....	92
Tabel 9. Penilaian Skala Linkert .....	93
Tabel 10. Klasifikasi Persentase.....	94
Tabel 11. Variasi Model VAPE.....	101
Tabel 12. Data Hasil Penelitian Ahli terhadap Draft Awal Produk...110	
Tabel 13. Hasil Uji Validitas Angket Penelitian Produk .....	110
Tabel 14. Hasil Uji Realibilitas Angket Penelitian Produk .....	111
Tabel 15. Hasil Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk (Penilaian Butir) .....	113
Tabel 16. Data Indikator Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk (Skala Kecil) .....	113
Tabel 17. Hasil Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk (Skala Kecil) .....	114
Tabel 18. Data Indikator Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk (Skala Besar) .....	115
Tabel 19. Hasil Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk (Skala Besar) .....	116
Tabel 20. Data Pre Test dan Post Test .....	118
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas.....	119
Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas .....	121
Tabel 22. Hasil Uji Wilcoxon untuk uji efektivitas .....	123
Tabel 23. Saran dan Masukan Ahli terhadap produk .....	127
Tabel 24. Saran dan Masukan Ahli terhadap produk .....	128

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> dengan kaki bagian dalam .....	21
Gambar 2. <i>Passing</i> dengan kaki bagian luar .....	22
Gambar 3. <i>Passing</i> dengan punggung kaki .....	23
Gambar 4. Komponen-Komponen Dalam Permainan Futsal .....	44
Gambar 5. Kerangka Pikir Penelitian.....	64
Gambar 6. Prosedur Pengembangan Model ADDIE.....	67
Gambar 7. Bagan Prosedur Pengembangan .....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	147
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian.....	148
Lampiran 3 Panduan Wawancara untuk Pelatih.....	149
Lampiran 4 Instrumen Validasi Ahli .....	153
Lampiran 5 Instrumen Validasi Ahli .....	158
Lampiran 6 Angket .....	161
Lampiran 7 Alat Ukur Keterampilan <i>Passing</i> .....	167
Lampiran 8 Alat Ukur Kelincahan .....	169
Lampiran 9 Surat Keterangan Validasi Ahli (Tisani Muhammad Asshobah) .....	170
Lampiran 10 Surat Keterangan Validasi Ahli (Dr. Sigit Nugroho, M.Or) .....	179
Lampiran 11 Surat Keterangan Validasi Ahli (Rizal Fathoni, M.Pd).....	185
Lampiran 12 Surat Keterangan Validasi Ahli (Usa Laksono).....	190
Lampiran 13 Jadwal Program Latihan Model VAPE.....	195
Lampiran 14 Hasil Uji Validasi Ahli .....	198
Lampiran 15 Hasil Pengujian Uji Coba Skala Kecil.....	201
Lampiran 16 Hasil Pengujian Uji Coba Skala Besar .....	202
Lampiran 17 Data Penelitian Pengukuran Keterampilan <i>Passing</i> ....	203
Lampiran 18 Uji Normalitas .....	204
Lampiran 19 Uji Homogenitas .....	205
Lampiran 20 Uji Efektifitas .....	206
Lampiran 21 Dokumentasi Penelitian .....	208
Lampiran 22 Buku Panduan Model Latihan VAPE .....	210

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Futsal pertama kali ditemukan oleh Juan Carlos di Uruguay saat menjadi tuan rumah Piala Dunia tahun 1930 (Jaya, 2008). Kemudian berkembang pesat di Indonesia sekitar Tahun 2000-an, termasuk di Tujuan dari permainan futsal adalah masing-masing regu yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan ini berbentuk tim yang dimainkan oleh lima pemain dan memiliki beberapa pengganti atau cadangan. Futsal merupakan salah satu olahraga modifikasi dari permainan sepak bola yang berkembang menjadi permainan *indoor*. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima pemain (Jaya, 2008). Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar (Mulyono, 2017). Permainan futsal termasuk permainan dengan tempo yang cepat, baik dalam menyerang serta bertahan. Futsal merupakan usaha untuk menyerang mendapatkan poin dan bertahan agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Saat ini permainan futsal sudah mengarah kepada cara permainan yang efektif untuk menghasilkan sebuah kemenangan. Pemain futsal tidak harus menguasai bola terlalu lama untuk memasukan bola ke gawang lawan, cukup dengan menguasai keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* pada teman

untuk mendapatkan poin atau kemenangan. Bagi pemain futsal untuk mencapai keterampilan dasar yang baik, maka perlu adanya proses latihan yang baik, terutama meningkatkan keterampilan dasar mulai sejak dini sehingga permainan futsal akan nampak lebih efektif.

Para pemain futsal harus menguasai teknik *passing* futsal, karena keterampilan tersebut akan sangat mendukung ketika bermain futsal. Teknik *passing* futsal harus dikuasai, karena digunakan untuk mengoper bola atau memindahkan momentum bola pada rekan satu tim untuk menciptakan ruang, sehingga dapat menghubungkan antara suatu pemain dengan pemain lainnya untuk menciptakan peluang dan akhirnya mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, memiliki keterampilan *passing* yang baik membuat pemain dapat mengontrol permainan tim ketika menyerang, dan akhirnya peluang yang lebih besar untuk menang (Soniawan et al., 2021). Untuk dapat melakukan *passing* yang akurat, pemain harus melakukan secara rutin dan terus menerus supaya dapat menciptakan gerakan yang otomatis. Namun jika latihan dilakukan monoton dan tanpa adanya variasi dapat menimbulkan rasa malas dan bosan pada pemain.

Upaya meningkatkan keterampilan *passing* dapat dilakukan dengan mengembangkan variasi latihan *passing*. Variasi latihan harus dibuat untuk menghilangkan kejenuhan yang menghambat penguasaan teknik dasar *passing*. Selain itu, *passing* sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik

dalam sebuah team, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan (Siagian & Siregar, 2021).

Keterampilan *passing* akan menjadi lebih baik jika dapat diimbangi dengan kelincahan yang baik oleh pemain. Pentingnya kelincahan bagi seorang pemain futsal yang menunjang pada saat latihan maupun pertandingan. Kelincahan yang baik akan menghasilkan *performance* yang maksimal. Kelincahan merupakan kesatuan utuh dari komponen – komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Martens & Vealey, 2023). Kelincahan adalah kemampuan untuk dengan cepat mengubah arah tanpa mengacaukan keseimbangan. Seseorang dianggap memiliki kelincahan ketika dia mampu bergerak dengan cepat dan mampu mengubah arahnya tanpa mengalami gangguan pada keseimbangannya. Ada orang yang bisa bergerak dengan cepat, namun jika mereka tidak dapat mengubah arah gerakan dengan cepat, maka tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut memiliki kelincahan. Selain itu, Kelincahan mencakup kemampuan untuk melakukan gerakan serupa secara berurutan dalam waktu yang singkat. Ini juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa mengorbankan keseimbangan selama bergerak.

Pelatih setidaknya memberikan program latihan fisik yang bisa digabungkan dengan latihan yang mengasah keterampilan *passing* dan kelincahan, sehingga dalam satu waktu pemain mendapatkan efek latihan

keterampilan *passing* dan kelincahan, terutama dalam kemampuan kelincahan. Salah satu faktor yang diperlukan dalam permainan futsal adalah latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengubah arah dengan waktu yang cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Latihan merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang – ulang ditandai dengan sebuah progress atau peningkatan. Sedangkan menurut Harsono menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang – ulang, dengan lama kelamaan bertambah bebannya (Budiwanto, 2012). Dengan perkembangan olahraga futsal semakin mendorong upaya – upaya pengembangan model latihan khususnya dalam keterampilan dasar futsal. Model latihan futsal mempermudah pemain untuk meningkatkan latihan dasar keterampilan futsal. Pelatih dituntut mampu mengembangkan model latihan yang mudah di terapkan oleh pemain di klubnya sesuai perkembangan zaman. Pelatih setidaknya dapat memberikan beberapa model latihan dasar keterampilan futsal untuk mencapai tujuan yaitu menguasai keterampilan dasar permainan futsal dengan model – model latihan yang di kembangkan. Untuk itu pelatih harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang model latihan keterampilan dasar, khususnya *passing*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2023 di klub futsal SIKK usia 16-18 tahun, ditemukan permasalahan khususnya dalam keterampilan *passing* dan kelincahan. Keadaan ini memberikan efek yang kurang baik terhadap kualitas latihan futsal pemain.

Permasalahan tersebut, yaitu latihan futsal sangat membutuhkan latihan *passing* yang bervariasi dan kelincahan diikuti dengan jadwal latihan yang periodik. Latihan saat ini menggunakan model latihan Andre Caro Futsal, yaitu latihan *passing* berhadapan berdiam di tempat menggunakan dua pemain, *passing* berhadapan bergantian dengan barisan panjang, dan *passing* jarak pendek serta jarak jauh secara bergantian sehingga yang lain menunggu, serta melakukan latihan fisik lari bolak-balik dari garis kanan kiri lapangan. Akibatnya menimbulkan kejenuhan dalam berlatih keterampilan *passing* serta kurang maksimalnya saat melakukan latihan kemampuan fisik oleh pemain. Hal ini akan berdampak kepada perkembangan pemain terutama dalam keterampilan dasar dan kelincahan saat mengikuti latihan.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih klub futsal SIKK usia 16-18 tahun Bapak Aksar, S.Pd., Gr. pada tanggal 10 November 2023 menunjukkan hasil bahwa: 1) kendala yang dialami pelatih dalam latihan futsal antara lain beberapa pemain tidak memiliki kemampuan *passing* yang baik, 2) minat pemain kurang saat melakukan latihan fisik, terutama dalam latihan kelincahan, 3) kurangnya model latihan variasi *passing* dengan penggabungan latihan kelincahan, 4) model latihan dasar *passing* yang diterapkan model latihan Andre Caro Futsal yaitu latihan *passing* berhadapan berdiam di tempat menggunakan dua pemain, *passing* berhadapan bergantian dengan barisan panjang, *passing* jarak pendek serta jarak jauh secara bergantian sehingga yang lain menunggu, dan 5) lebih dominan *game* dari pada latihan untuk mengasah keterampilan.

Selain itu hasil survei dengan 32 pemain pada Klub Futsal SIKK di Kota Kinabalu Tahun 2023 diperoleh data, yaitu: 1) 90,63% tidak mampu menguasai teknik *passing* dalam permainan futsal; 2) 84,38% sangat kurang dalam kelincahan dalam permainan futsal, 3) 93,75% tidak memiliki pengetahuan dasar futsal, dan 4) 87,5% merasa jenuh dengan model latihan secara monoton dengan menggunakan latihan saling berhadapan dengan sistem menunggu bergantian. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan variasi *passing* dan kelincahan harus dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* dan kelincahan pemain pada Klub Futsal SIKK di Kota Kinabalu.

Penguasaan keterampilan *passing dan kelincahan* merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dan fisik individu yang lebih baik. Menguasai keterampilan dasar dan fisik futsal perlu proses latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk menyampaikan materi baik secara pengetahuan, pengalaman dan tujuan latihan yang disampaikan kepada pemain futsal. Melihat berbagai permasalahan terbut, peneliti menjawab permasalahan tersebut dengan mengembangkan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada klub futsal SIKK usia 16-18 tahun, yang kemudian media tersebut dikemas dalam bentuk video.

Media merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran karena merupakan perantara atau pengantar sumber pesan kepada penerima pesan, memberikan stimulan pemikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan yang dapat

mendorong seseorang ikut serta terlibat dalam poses pembelajaran (Mustofa, 2020). Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendorong upaya-upaya pembaharuan dalam pemanfaatan hasil-hasil teknologi dalam belajar khususnya dalam pembuatan media pembelajaran. Media pembelajaran juga dapat diperoleh melalui sebuah video. Dengan tampilan video menjadi alat bantu dalam latihan guna mempermudah kegiatan latihan pada klub futsal SIKK, serta dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam proses latihan.

Hasil study literatur yang dilakukan peneliti terkait model latihan untuk meningkatkan keterampilan telah banyak dilakukan, seperti model latihan *passing* dan menerima bola, model latihan *passing* futsal *berbasis small sided games*, model latihan *passing* futsal berbasis aplikasi android, model latihan *passing* dan *movement without the ball* futsal, variasi latihan untuk mengembangkan kemampuan *passing* dalam permainan futsal, variasi latihan *passing* dan *receiving the ball*, model latihan *passing* futsal, model latihan *passing controlling* futsal, *futsal training based on mini game situation*, model latihan *passing* berbasis teamwork, model latihan *passing* segitiga jarum jam, model latihan saq (*speed, agility, quickness*), *model latihan garuda dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal ku-16*. Hasilnya variasi model latihan tersebut berpengaruh positif terhadap keterampilan *passing* pada pemain futsal (Al Mukminin & Akbar, 2023; Hasibuan, 2018; R. Hidayat et al., 2022; Idris et al., 2020; Mentara et al., 2020; Praniata et al., 2019; Ridwan et al., 2022; Sapardi et al., 2021; Syarifudin, 2019; Wijaksono et al., 2020; Yanto & Rasyono,

2022). Untuk itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan *passing*, tetapi juga kelincahan pemain futsal.

Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* yang dikembangkan merupakan sebuah model latihan *passing* yang digabungkan dengan latihan kemampuan kelincahan dengan menggunakan pola berpindah tempat, bergerak, dan bergantian saat melakukan *passing*. Pola latihan tersebut dapat meningkatkan *passing* dan kelincahan dengan cara bergerak sehingga pemain berikutnya tidak perlu menunggu lama untuk melakukan *passing*. Dimana latihan *passing* berotasi untuk melakukan melatih akurasi *passing* dan kelincahan serta komunikasi antar pemain. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* menggunakan pola untuk berotasi saat melakukan *passing* dengan mengkolaborasikan kelincahan dan komunikasi antar pemain. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* yang dikembangkan terdiri dari 6 model latihan *passing* futsal dan kelincahan yang mengasah keterampilan teknik dasar *passing* pemain. Akan tetapi, model yang dikembangkan ini juga memiliki kekurangan, yaitu tidak dapat dilakukan untuk pemain futsal dengan tingkat usia 12 tahun ke bawah, karena model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* ini dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan dilakukan dalam waktu tertentu.

Berdasarkan permasalahan tersebut sebagai langkah awal peneliti merasa sangat penting untuk melakukan pengembangan model latihan keterampilan *passing* dan kelincahan yang secara khusus meningkatkan

keterampilan teknik dasar *passing* dan kelincahan serta kerjasama tim dalam permainan futsal. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian pengembangan yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16-18 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berlandaskan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diajukan beberapa masalah yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik dasar, khususnya keterampilan *passing* yang kurang pada pemain.
2. Latihan kelincahan yang dilakukan belum maksimal.
3. Belum ada model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan
4. Model latihan Andre Caro Futsal yang kurang variasi atau monoton dengan menunggu *passing* bergantian, akibatnya menimbulkan kejenuhan dalam berlatih keterampilan *passing* serta kurang maksimalnya saat melakukan latihan kemampuan fisik oleh pemain
5. Kendala yang dialami pelatih dalam latihan futsal antara lain beberapa pemain tidak memiliki kemampuan *passing* yang baik.
6. Minat pemain kurang saat melakukan latihan fisik, terutama dalam latihan kelincahan.

7. Kurangnya model latihan variasi *passing* dengan penggabungan latihan kelincahan.
8. Lebih dominan *game* dari pada latihan untuk mengasah keterampilan.
9. Latihan teknik dasar yang masih minim, latihan didominasi latihan *game* daripada latihan untuk mengasah keterampilan teknik dasar khususnya *passing* dan latihan fisik khususnya kelincahan
10. Keterbatasan waktu dan keahlian pelatih dalam membuat model latihan *passing* dan kelincahan.
11. Hasil survei menunjukkan 90,63% tidak mampu menguasai teknik *passing* dalam permainan futsal; 84,38% sangat kurang dalam kelincahan dalam permainan futsal, 93,75% tidak memiliki pengetahuan dasar futsal, dan 87,5% merasa jenuh dengan model latihan secara monoton dengan menggunakan latihan saling berhadapan dengan sistem menunggu bergantian.

### **C. Batasan masalah**

Sebagai landasan untuk menentukan karakteristik produk yang dihasilkan, prosedur pengembangannya, dan mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, dan pengetahuan disusun batasan pengembangan penelitian pada model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun.

#### **D. Rumusuan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun?
2. Bagaimana tingkat kelayakan model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun?
3. Bagaimana efektivitas model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun?

#### **E. Tujuan Pengembangan**

Berkaitan dengan masalah yang akan dipecahkan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian pengembangan ini dipaparkan sebagai berikut:

1. Membuat model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun.
2. Mengetahui tingkat kelayakan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun.

3. Mengetahui efektivitas model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun

#### **F. Spesifikasi Produk yang akan Dikembangkan**

Spesifikasi produk yang dikembangkan adalah produk model latihan *passing* yang berisi berbagai model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun yang dapat dimanfaatkan untuk pelatih dan pemain, spesifik produk yang dihasilkan sebagai berikut:

1. Produk model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun.
2. Produk model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun dirancang untuk digunakan sumber latihan baik secara mandiri atau kelompok.
3. Produk model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun berupa video yang dikemas model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun dalam *google site* agar mudah dipelajari dimanapun saat melakukan latihan mandiri.

## **G. Manfaat Pengembangan**

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi positif dengan adanya model latihan *variation in agility and passing exercise* (vape) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan, maka manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan memberikan model dan variasi latihan yang baru dan lebih baik dari yang sudah ada sebelumnya. Sumbangan utama dari hasil penelitian ini dapat menambah khazanah model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Pelatih Klub Futsal**

Proses pengembangan model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan dapat digunakan sebagai referensi pengembangan model latihan lainnya, serta hasil pengembangan model ini diharapkan mampu mempermudah pembina dalam melatih klub futsal SIKK usia 16-18 tahun.

#### **b. Bagi Pemain Futsal**

Hasil pengembangan model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan dalam kegiatan latihan futsal. Model latihan keterampilan *passing* dan kelincahan bervariasi ini diharapkan mempermudah pemain dalam melakukan latihan, sehingga pemain mampu meningkatkan kemampuan *passing* dan kelincahan pada kegiatan latihan di klub futsal SIKK.

**c. Bagi Klub SIKK**

Model latihan *variation in agility and passing exercise* (vape) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain diharapkan mampu menjadi inspirasi sekolah menuju kemudahan untuk mengembangkan ekstrakurikuler futsal serta mewujudkan prestasi di sekolah.

**H. Asumsi Pengembangan**

Asumsi pengembangan pada penelitian ini akan menghasilkan sebuah produk berupa pengembangan model latihan *variation in agility and passing exercise* (vape) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun. Pengembangan model latihan *variation in agility and passing exercise* (vape) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun memenuhi kriteria model latihan apabila mendapat kelayakan dari

validator ahli, mendapat respon positif dari pemain klub futsal dengan presentase respon 80%, serta hasil uji efektivitas model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK setelah menggunakan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain tersebut.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Futsal**

Futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan dan berlangsung sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan (Lhaksana, 2011). Permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil dan dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepakbola dapat disebut futsal (Halim, 2009).

Futsal merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan SALon atau SALa (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan). Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan dipindahkan dalam ruangan (Murhananto, 2008).

Tidak ingin persiapan timnya berjalan tidak maksimal, Ceriani memikirkan sebuah solusi dengan meminahkan latihan ke dalam ruangan. Pada awalnya, latihan dalam ruangan berjalan seperti latihan sepakbola pada umumnya baik dari segi aturan maupun jumlah pemain. Namun, Ceriani mengubah sedikit demi sedikit peraturan permainan dan jumlah pemain karena menyesuaikan dengan luas lapangan menjadi 5 pemain setiap timnya. Inilah kemudian disebut dengan futsal dan karena menarik, sehingga berkembang dengan pesat di Montevideo (Halim, 2009). Olahraga ini sendiri baru masuk Indonesia pada wal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal dapat menarik minat banyak orang karena permainannya mirip dengan sepakbola yang sangat mudah, menarik serta sangat menyenangkan untuk dimainkan oleh siapa saja tanpa butuh tempat yang luas (Halim, 2009).

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2011) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap altet melakukan gerakan kombinasi tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain

dan permukaan lapangan futsal. Menurut Sarmiento et al., 2016) analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol.

Olahraga futsal mempunyai kesamaan dengan sepak bola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan bola sebanyak mungkin, serta menjaga pertahanan sehingga tidak kemasukan bola, dan pemenang diketahui dari total gol tercipta. Walaupun futsal dan sepak bola itu sepiantas hanya memiliki kesamaan namun ada beberapa yang membedakan. Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap *team*. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termasuk tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal. Adapun khusus aturan di lapangan baik ukuran tertentu seperti, ukuran bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan, permainan, dan tidak terbatas melakukan pergantian pemain.

## 2. Teknik Dasar Keterampilan *Passing*

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan diantara kedua cabang ini adalah permainan futsal dimainkan ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi sedikit perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan. Menurut Hermans & Engler (2011) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik. Adapun mengenai teknik futsal *passing* yang patut dikuasai yaitu:

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman. Menurut (Hermans & Engler, 2011) *passing* salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, *passing* adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain,

namun kebanyakan yang terjadi saat ini ketika melakukan passing tidak tepat melakukan passing ke arah sasaran.

Mengumpan bola atau biasa dikenal sebagai *passing* merupakan salah satu bagian teknik dasar futsal yang begitu penting dan dominan. Dalam setiap permainan futsal *passing* umumnya dilakukan menggunakan kaki bagian dalam. Dengan media lapangan dari permainan futsal ini yang rata dibutuhkan teknik *passing* yang benar dan akurat. Hal ini dilakukan dengan cara mengumpan dengan keras serta menyusur di permukaan lapangan. Teknik ini bertujuan agar si penerima umpan dapat menerima umpan lebih mudah. Berikut beberapa teknik dasar passing dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan menggunakan punggung kaki menurut Handoyo, A. (2010:39-41)

a. Menggunakan kaki bagian dalam (*inside foot*)

Cara melakukannya :

- 1) Berdiri, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar satu kepal.
- 2) Lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Sikap kedua lengan rileks.
- 3) Pergelangan kaki yang digunakan menendang diputar keluar.
- 4) Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan pada kaki bagian dalam dan bola tepat di tengah-tengah bola. Pindahkan berat badan ke depan sebagai gerakan lanjutan.

**Gambar 1. *Passing* dengan kaki bagian dalam**



**(Sumber: Handoyo, A. 2010:39)**

b. Menggunakan kaki bagian luar (*outside foot*)

Cara melakukannya :

- 1) Berdiri, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar satu kepala.
- 2) Lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Sikap kedua lengan rileks.
- 3) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang diputar ke dalam.
- 4) Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan kaki pada bagian luar dan pada bola tepat di tengah-tengah bola. Pindahkan berat badan ke depan sebagai gerak lanjutan.

**Gambar 2. Passing dengan kaki bagian luar**



**(Sumber: Handoyo, A. 2010:40)**

c. Menggunakan punggung kaki (*instep foot*)

Cara melakukannya :

- 1) Berdiri, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar satu kepal.
- 2) Lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Kedua lengan rileks.
- 3) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang ditekuk kebawah.
- 4) Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan pada bagian ujung kaki dan bola tepat di tengah-tengah bola. Pindahkan berat badan ke depan sebagai gerak lanjutan.

**Gambar 3. *Passing* dengan punggung kaki**



(Sumber: Handoyo, A. 2010:41)

Penelitian futsal ini, ditekankan menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal, yaitu *passing*. Teknik *passing* yang bagus dan benar akan menunjang keberhasilan strategi yang diterapkan. Berikut akan dijabarkan tentang indikator dalam teknik *passing*.

**Tabel 1. Indikator Teknik *Passing***

No	Teknik yang digunakan	Indikator
1	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (vape)</i>
2	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (vape)</i>
3	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (vape)</i>
4	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (vape)</i>
5	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (vape)</i>
6	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (vape)</i>

### 3. Kelincahan

Permainan futsal memerlukan pemahaman tidak hanya terhadap teknik dasar, tetapi juga kondisi fisik yang optimal. Olahraga ini menuntut kelincahan yang tinggi, dengan gerakan yang kompleks yang membebani berbagai sistem terkait fisik. Seorang atlet sebelum bertanding berada dalam kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan stres dalam pertandingan (Harsono, 2015). Komponen kondisi fisik dalam futsal melibatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi (Lhaksana, 2011). Meskipun sepuluh komponen ini penting, tidak semuanya harus dimiliki secara optimal. Pemain futsal perlu memfokuskan dominasi pada daya tahan, kekuatan, dan kecepatan, tanpa mengesampingkan komponen fisik lainnya. Dengan mempertimbangkan karakteristik gerakan dalam futsal, dapat disimpulkan bahwa pemain harus memiliki daya tahan, kelincahan, dan kecepatan sebagai prioritas utama, antara lain sebagai berikut:

a. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan ini diperlukan untuk memberikan kemampuan dalam melakukan aktivitas yang relatif lama tanpa merasa lelah yang berlebihan baik itu dalam kinerja otot (daya tahan lokal) maupun kinerja jantung (daya tahan umum). Daya tahan adalah kemampuan bekerja (atau berlatih) dalam waktu yang lama (Harsono, 2015).

b. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan ini komponen fisik yang sangat diperlukan oleh individu , ketika seseorang kurang memiliki kelincahan maka akan berpengaruh terhadap kemampuan gerak yang lainnya. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Ismaryati & Muhyi, 2018).

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995). Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengarkan aba-aba sampai gerakan pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu dipakai untuk menempuh jarak. Waktu reaksi tergantung pada rangsangan syaraf pendengaran dan syaraf perintah

Dengan demikian, seluruh komponen fisik memiliki peran penting dalam futsal. Namun, penggunaan aspek fisik tersebut akan bervariasi tergantung pada karakteristik futsal dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Intensitas dan frekuensi latihan kondisi fisik akan disesuaikan dengan tuntutan khusus dari futsal. Oleh karena itu, pendekatan latihan kondisi fisik untuk berbagai cabang olahraga dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Pembinaan prestasi dalam futsal selalu berfokus pada pengembangan kedua aspek, yakni aspek teknik dan fisik. Kedua aspek ini dianggap sebagai bagian fundamental dalam pembinaan prestasi dalam olahraga futsal.

#### **a. Pengertian Kelincahan**

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan mengiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol dan kemenangan. Sebaliknya, seseorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menguasai bola.

Menurut Harsono, (2001) menyatakan kelincahan ialah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Berdasarkan pendapat di atas jelas kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dan sendi-sendi anggota tubuh, tanpa memiliki fleksibilitas, orang tidak akan bisa bergerak lincah. Selain itu faktor keseimbangan juga penting dalam kelincahan.

Menurut Ismaryanti, (2006) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa faktor kelincahan merupakan factor utama dalam gerakan tubuh

manusia saat merubah arah atau kecepatan gerak dengan cepat. Kelincahan membuat gerakan lebih tangkas dan sangat dibutuhkan dalam olahraga seperti futsal. Dengan kelincahan ini gerakan pemain menjadi lebih sulit diprediksi.

Menurut Lautan dkk dalam Diputra, (2015) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pernyataan tersebut sependapat dengan Twis dan Benickly dkk dalam Diputra, (2015) yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan control posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan . sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kelincahan dapat membuat pemain lebih cepat beradaptasi dengan kondisi pertandingan. Permainan futsal yang penuh dengan gerakan fisik baik saat menyerang maupun bertahan. Dengan tingkat kelincahan tinggi maka seorang pemain dapat bergerak lincah baik saat membawa bola maupun ketika pergerakan tanpa bola dalam mencari posisi yang tepat untuk menerima bola.

Menurut Wahjoedi dalam Purba, (2017) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan

adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik (Purba, 2017).

Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kemampuan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Berdasarkan pendapat tersebut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Nugroho, (2005) menjelaskan kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel, ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

## **b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak di gunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya, Kelincahan adalah suatu kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang dalam aktifitas fisik , kelincahan seseorang tidak sama , karena kelincahan dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain sebagai berikut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015):

- 1) Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
- 2) Tipe tubuh. Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorf*.
- 3) Umur. Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat. Kemudian selama priode rapid growth, kelincahan tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati rapid growth, maka kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- 4) Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki kelincahan sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan kelincahan nya lebih mencolok.

- 5) Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
- 6) Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power.

### c. Alat Ukur Kecepatan

**ALAT UKUR KELINCAHAN**

1. Tujuan: Mengetahui kelincahan pemain futsal Klub SIKK usia 16-18 tahun
2. Area lapangan :

**Gambar Passing Lari Zig-Zag**

3. Peralatan :
  - a. Cones ukuran tinggi 20cm 16 buah
  - b. Bola 2 buah
  - c. Meteran
  - d. stopwatch
4. Pelaksanaan :
  - a. Bola diletakkan di belakang garis start
  - b. Pemain melakukan passing lalu berlari zig-zag sesuai arah pada gambar
  - c. Setelah melewati garis finish, catat waktu yang diperoleh
  - d. Anak memiliki dua kali kesempatan dengan istirahat 2-4 menit
  - e. Aturan tambahan :
    - Apabila saat melewati rintangan terlewat, anak wajib mundur mulai dari titik kesalahan yang dibuat

**Scoring :**  
Catat waktu terbaik dari dua kesempatan

#### 4. Hakikat Latihan

##### a. Pengertian Latihan

Latihan dalam bahasa Inggris memiliki istilah yang dapat diartikan menjadi beberapa makna yang berbeda, contohnya seperti *training*, *exercise*, dan *practice* (Mylsidayu & Kurniawan, 2015b). Berdasarkan penjelasan tersebut ketiga makna tersebut memiliki arti dan makna yang berbeda-beda, yaitu:

- 1) *Training* adalah sebuah proses menyempurnakan kemampuan dalam berolahraga yang didalamnya terdapat teori maupun praktik, dan aturan kegiatannya mencakup pendekatan secara ilmiah, serta prinsip dan metode latihan yang teratur dan terencana, sehingga membuat sebuah tujuan menjadi efektif.
- 2) Latihan dari kata *exercise* merupakan alat yang paling utama dalam meningkatkan proses latihan harian untuk kualitas sistem organ tubuh manusia, sehingga dapat membuat atlet sempurna dalam melakukan segala gerakannya. Adapun susunan materi dalam latihan yang dilakukan satu kali pertemuan berisi:
  - a) Pengantar atau pembukaan,
  - b) *Warming up*,
  - c) Inti dari latihan,
  - d) Ekstra latihan,
  - e) Penutup,

3) Latihan dari kata *practice* adalah kegiatan olahraga untuk meningkatkan keterampilan gerak untuk mencapai tujuan dengan menggunakan berbagai peralatan olahraga sebagai penunjang. Menurut Suharjana (2013) latihan merupakan sesuatu yang berproses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur unsur dalam kebugaran jasmani dalam waktu cukup lama, dan peningkatannya secara progresif dilakukan secara terus-menerus. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) latihan adalah progressif konsep latihan maupun berlatih dan meningkatkan pendekatan pengalaman praktis yang keilmuan, agar selama kegiatan berjalan dengan baik dan tepat. Penulis menyimpulkan dari beberapa pendapat di atas bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan dengan cara sistematis juga terencana baik individual maupun terus-menerus tujuan meningkatkan fisik maupun kebugaran dan kebugaran jasmani. Menurut Bompa (1994) terbentuknya kemajuan latihan yang dilakukan dalam kurun waktu seminggu tiga kali, dan semaksimalnya kurang lebih 12-14 pertemuan dalam seminggu dua sesi. Penulis menyimpulkan latihan meningkat secara signifikan jika melakukan latihan tiga kali dalam seminggu dan selama empat minggu.

#### **b. Prinsip – Prinsip Latihan**

Prinsip latihan adalah hal hal yang harus diperhatikan, dilakukan atau dihindari agar tujuan itu tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip

prinsip latihan mempunyai peran penting kepada aspek psikologis dan fisiologis atlet. Jadi untuk melakukan prinsip-prinsip latihan harus dengan hati-hati, juga memerlukan ketelitian penyusunan, ketepatan dan pelaksanaan program latihan. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) prinsip – prinsip latihan mencakup beberapa prinsip yang wajib diketahui seperti prinsip sistematis, jangka panjang (*long term training*), kesiapan, variasi, pemanasan dan pendinginan (*warp-up and cool down*). Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan agar pedoman tujuan latihan dapat dicapai dalam satu kali tatap muka.

#### 1) Prinsip Kesiapan

Prinsip kesiapan, teori dan dosis latihan harus disesuaikan dengan umur atlet. Maksudnya pelatih memperhatikan pertimbangan dan memberi perhatian tahap pertembuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Seperti latihan aerobik tidak efektif diberikan kepada atlet karena kondisi atlet dalam proses perubahan. Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) walaupun seorang atlet memiliki umur yang sama namun tidak berarti memiliki kesiapan yang sama juga.

#### 2) Prinsip Individual

Individual adalah salah satu isyarat paling utama latihan sepanjang masaa. Pelatih dapat mempertimbangkan syarat individual seorang atlet seperti petensi dan karakteristik pelatihan. Suharjana (2013) menyatakan bahwa ketika memberikan latihan kepada atlet

harus sesuai dengan kemampuan khusus tiap individu, dikarenakan tiap individu mempunyai ciri yang berbeda baik itu mental dan secara fisik. Menurut Hidayat (2014) untuk meningkatkan prestasi harus memperhatikan atlet per individu, dikarenakan tidak bisa disamakan setiap individu. Ditambahkan juga oleh Harsono (2015) setiap karakteristik maupun psikologi seseorang tidak ada yang sama.

### 3) Prinsip Adaptasi

Perubahan organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi. Karena itu latihan yang menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada bagian organ tubuh. Agar dapat mengadaptasi seluruh badan memerlukan jangka waktu tertentu. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) organ tubuh akan menyesuaikan perubahan dengan baik bila latihan beban ditingkatkan.

### 4) Prinsip Beban Lebih

Prinsip ini menerangkan bahwa latihan beban yang diberikan untuk anak haruslah cukup berat dan diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Menurut Lubis (2013) mengatakan beban lebih adalah pemasangan pembebanan latihan diberikan melebihi ketika dilakukan saat itu atau semakin hari semakin meningkat, maksudnya melebihi beban yang diberikan untuk atlet. Menurut Harsono (2015) prinsip latihan yang diperuntukkan untuk atlet seharusnya sesuai periodik ditingkatkan. Menurut Suharjana (2013) latihan yang berlebih bisa dilakukan dengan memberikan

pembebanan pada saat latihan seharusnya akan lebih berat lagi ketimbang dengan kemampuan yang diatasinya

#### 5) Prinsip Progresif (peningkatan)

Latihan progresif maksudnya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari mudah ke yang sulit, sederhana ke kompleks, umum ke khusus. Prinsip progresif perlu memperhatikan frekuensi dan durasi baik dalam program setiap hari latihan maupun bulanan dan tahunan. Menurut Suharjana (2013) Peningkatan beban bertambah dilaksanakan hanya dalam satu program dengan tujuannya beban meningkat secara bertahap.

#### 6) Prinsip Spesifikasi (kekhususan)

Setiap bentuk yang dilaksanakan atlet mempunyai tujuan khusus sehingga teori latihan harus dipilih sesuai dengan yang dibutuhkan dari cabang olahraga. Artinya tidak berarti bahwa dalam latihan menghindari atau pembebanan pada otot yang berlawanan. Menurut Suharjana (2013) menyatakan bahwa latihan yang dilakukan harus terarah kepada perubahan fungsioanal, maksudnya dalam prinsip kekhususan terhadap otot maupun sistem dalam energi yang ingin dikembangkan.

#### 7) Prinsip Variasi

Variasi latihan adalah salah satu dari komponen kunci yang dibutuhkan untuk merangsang penyusuaian pada respons latihan.

Agar untuk memfariasikan latihan dengan cara mengubah tempat, bentuk, sarana dan prasarana latihan.

#### 8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan ( *Warm-up and Coll Down* )

Dalam satu bertatap muka, dipastikan latihan selalu terdiri atas: pemanasan, latihan inti, pengantar pengarahannya, *cooling down* dan penutup. Agar tujuannya dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan psikis atlet memasuki latihan dan fisik juga diharapkan dapat terhindar terjadinya rasa sakit seperti cedera.

### **5. Profil Klub Futsal SIKK**

Klub futsal Sekolah Indonesiak Kota Kinabalu (SIKK) adalah klub futsal yang dibentuk di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, Sabah-Malaysia. Klub futsal SIKK menjadi salah satu klub futsal Indonesia satu-satunya yang terletak di Kota Kinabalu, Sabah-Malyasia. Klub futsal SIKK didirikan sebagai jembatan untuk meraih prestasi di bidang olahraga futsal bagi anak buruh migran yang berada di Sabah, Malaysia.

Klub futsal SIKK didirikan oleh Sekolah Indoneisa Kota Kinabalu pada tahun 2018. Terbentuknya Klub futsal SIKK karena tidak adanya klub futsal yang khusus untuk anak Indonesia yang berada di Kota Kinabalu, Sabah-Malaysia. Berawal dari sebuah hobby yang akhirnya dapat membentuk sebuah klub futsal di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu hingga berkembang menjadi klub yang dapat mengikuti kompetisi umum khususnya di wilayah Kota Kinabalu. Selain itu, keikutsertaan kompetisi

yang semakin meningkat adalah salah satu target dari Klub SIKK.

Pemain Klub SIKK di Kota Kinabalu merupakan warga negara asli orang Indonesia berbagai campuran baik suku atau ras yang bersekolah di SIKK. Mereka merupakan siswa yang tinggal di Kota SKinabalu mengikuti keluarga atau orang tua yang sedang bekerja di Malaysia, khususnya wilayah Sabah. Rata- rata pemain klub SIKK bersekolah di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu dan Community Learning Center (CLC). Usia pemain Klub SIKK di mulai dari usia 12 Tahun – 18 Tahun. Saat ini, jumlah pemain klub futsal SIKK berjumlah 32 siswa dengan usia 16-18 tahun.

## **6. Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan**

Penelitian ini mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* dengan model ADDIE. Produk akhir pengembangan ini adalah variasi model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan kecepatan pada pemain futsal.

### **a. Grand Theory Pengembangan Model Latihan VAPE**

#### **1) Teori Tinjauan Aspek Belajar Gerak dan Perkembangan Gerak**

Teori tentang belajar gerak akan sangat dibutuhkan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga. “Konsep belajar gerak adalah

bagaimana individu belajar tentang ketrampilan gerak dan faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan fisik, yang dapat memberikan informasi penting terhadap guru pendidikan jasmani, pelatih, dan perancang kurikulum, (Drowatzky 1981: 1).” Seperti yang telah disebutkan bahwa diharapkan kepada para pelaku olahraga hendaknya memahami tentang konsep belajar gerak. Dalam pelaksanaan latihan seorang pelatih harus menyesuaikan dengan subyek yang dilatih, seorang guru pendidikan jasmani juga harus menyesuaikan dengan yang diajar pada saat menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran. Oleh karena itu sangat penting menjadikan teori belajar gerak sebagai landasan utama dalam penerapan kegiatan yang berhubungan dengan aktifitas fisik.

Pembinaan prestasi futsal akan juga dipengaruhi oleh teori belajar gerak. Dalam olahraga futsal memerlukan aktifitas fisik yang cukup kompleks sehingga teori penguasaan gerak membutuhkan perhatian yang cukup serius. Belajar gerak merupakan langkah awal dalam penguasaan keterampilan yang berhubungan dengan gerak tubuh. “Belajar gerak merupakan proses adaptasi dalam bentuk gerak dan respon muscular yang dikembangkan(Drowatzky, 1981).” Jadi dapat disimpulkan bahwa adaptasi bentuk gerak dan respon muscular terhadap karakteristik olahraga futsal akan sangat mendukung dalam pencapaian penguasaan berbagai keterampilan dalam olahraga futsal.

**a) Konsep kemampuan gerak (*motor ability*)**

Kajian tentang konsep kemampuan gerak yang relevan dengan aspek gerak permainan futsal yaitu: respon gerak (*motor response*), pola gerak (*motor pattern*), dan keterampilan gerak (*motor skill*). Implementasi dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

- **Respon gerak (*motor response*)**

Drowatzky, (1981) menyimpulkan: Tanggapan/respon gerak dapat ditempatkan ke dalam tiga kategori: (a) pergerakan postural, untuk mengatur posisi badan berkenaan dengan gravitasi; (b) lokomotor atau gerak perpindahan memungkinkan seseorang untuk memindah/menggerakkan tubuh/badan atau bagian-bagiannya melalui ruang dan (c) manipulasi, memungkinkan seseorang untuk belajar dan mengendalikan objek. Pola kontak (manipulasi dari objek yang diam) telah dibedakan dari penerimaan dan dorongan (manipulasi dari objek yang bergerak).

Dalam permainan futsal tentu akan memanfaatkan 3 jenis respon gerak yang masing-masing memiliki karakteristik tersendiri seperti tersebut di atas. Keterampilan gerak dalam futsal tentu akan mengakomodasi dari tiga bentuk respon gerak tersebut. Aktifitas fisik yang terdapat dalam futsal sudah menuntut ke arah respon gerak yang lebih kompleks.

Dari kesimpulan respon gerak di atas terdiri-dari 3 respon gerakan yang disimpulkan peneliti, yaitu:

- a) Gerakan postural adalah gerakan yang merupakan penyesuaian dari tubuh menyeluruh untuk mengatur tubuh dalam merespon gravitasi dan akselerasi, misalnya: posisi siap pemain saat akan menerima pass-Komponen Gerak yang Efisien ing dan posisi awal pemain saat akan melakukan shooting maupun heading.
- b) Gerakan transport atau lokomotor gerakan yang dapat menjadikan seseorang untuk menjelajah ruang, misalnya: gerakan pemain melakukan dribbling.
- c) Gerakan manipulatif adalah respon gerak yang melibatkan benda tertentu sebagai obyek yang dimanipulasi, misalnya: gerakan melakukan shooting, dribbling, passing dan heading

- **Pola Gerak (*motor pattern*)**

Pola gerak adalah tanggapan umum dengan jenis dan penerapan pada bidang aktivitas berbeda, yang digunakan untuk tujuan yang luas di dalam gerak tubuh. "Ketrampilan gerak adalah tanggapan gerak spesifik, yang terbatas dalam variabilitas dan applicabilitas, yang mana dikembangkan untuk menghasilkan pergerakan spesifik di dalam aktivitas tertentu, ((Drowatzky, 1981)."

Jadi dapat disimpulkan bahwa pola gerak dari masing-

masing individu akan sangat mempengaruhi dalam penguasaan keterampilan bermain futsal karena penerapan pola tersendiri harus dapat diterapkan pada aktifitas yang berbeda yang nantinya akan menghasilkan keterampilan gerak yang dalam hal ini keterampilan bermain futsal

- **Keterampilan gerak (*motor skill*)**

Keterampilan gerak dapat diklasifikasi dari berbagai sudut pandang yaitu berdasarkan kecermatan gerakan, berdasarkan titik dan awal gerakan, berdasarkan stabilitas lingkungan dan berdasarkan kompleksitas gerakan.

- a) Klasifikasi gerak berdasarkan kecermatan gerakan
- b) Klasifikasi gerak berdasarkan titik dan awal gerakan
- c) Klasifikasi gerak berdasarkan stabilitas lingkungan
- d) Klasifikasi gerak berdasarkan kompleksitas gerakan

- **Respon Fisik**

Suatu respon fisik mempunyai dua tahap, yaitu tahap persiapan/awalan dan tahap penyelesaian, ((Drowatzky, 1981).” Tahap-tahap dalam respon fisik dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Tahap persiapan/awalan

Seorang atlet akan mempersiapkan dirinya

(posisi tubuhnya) apabila akan melaksanakan suatu gerakan. Dalam hal ini adalah tahapan awalan dari suatu pelaksanaan keterampilan. Dapat dicontohkan secara nyata dalam futsal yaitu pada saat pemain futsal akan melakukan heading dan shooting. Sikap ataupun gerakan awalan dari gerakan tersebut merupakan tahapan persiapan dari respon fisik.

b) Tahap penyelesaian

Dapat dikategorikan masuk ke dalam tahap ini apabila seluruh rangkaian gerakan dari suatu keterampilan olahraga telah dilakukan. Dalam olahraga futsal dapat dicontohkan, yaitu pada saat pemain setelah melakukan awalan loncatan melakukan sundulan terhadap bola ke gawang lawan dan setelah itu melakukan gerakan pendaratan. Sikap ataupun gerakan pelaksanaan dan akhir dari gerakan tersebut merupakan tahap penyelesaian dari respon fisik.

Pembinaan serta pemberian latihan untuk penguasaan keterampilan bermain futsal harus berlandaskan pada teori tersebut. Hal ini dikarenakan bahwa setiap individu akan melalui tahapan-tahapan belajar gerak dalam jenjang kehidupannya. Tahapan ini akan dilewati untuk menuju pada

pembentukan gerakan yang akan semakin lebih baik pada masing-masing individu disetiap urutan jenjang hidup. Oleh karena itu penerapannya sangat dibutuhkan untuk pembelajaran maupun pembinaan khususnya pada usia dini.

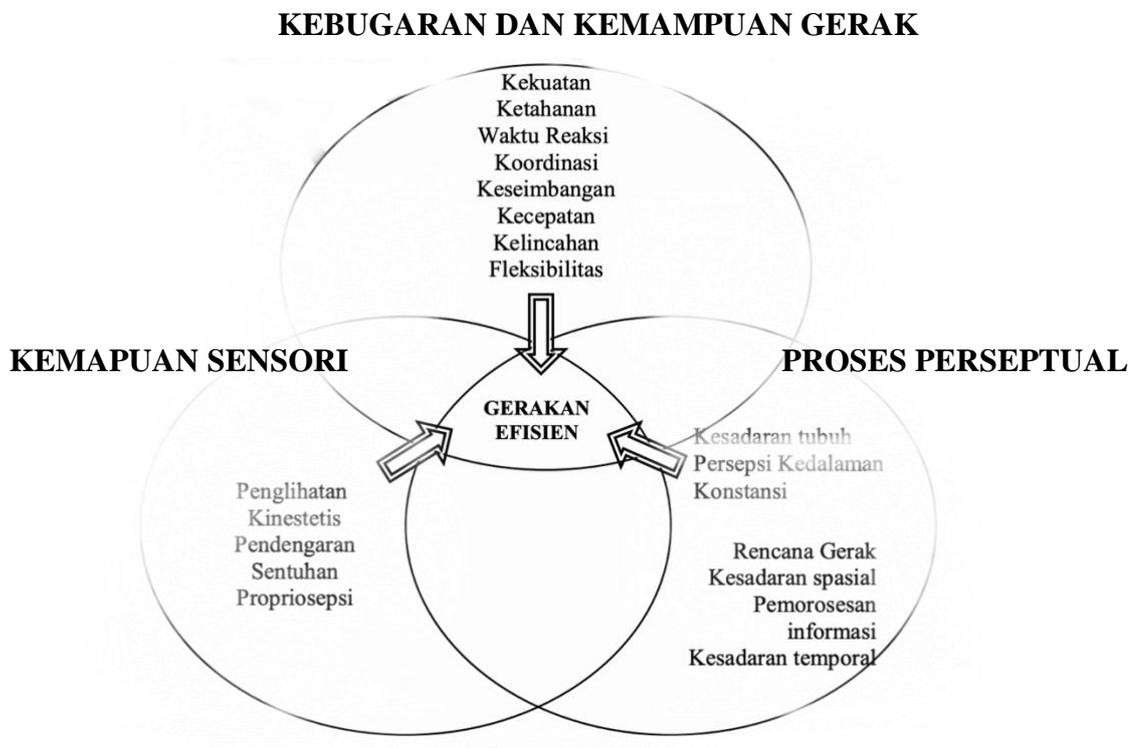
Selanjutnya aplikasi dari teori untuk mengetahui penguasaan beberapa komponen belajar gerak tersebut dalam pembinaan, baik pembinaan prestasi maupun penguasaan keterampilan, pada tahap awal dapat dilakukan dengan identifikasi keberbakatan (talent scouting). Hal ini sangat penting dilakukan karena dapat digunakan untuk pengelompokan individu berdasarkan keberbakatan yang dimiliki dalam dunia olahraga. Demikian pula manfaatnya terhadap pembinaan prestasi olahraga futsal. Apabila seorang individu telah diketahui bahwa memiliki tingkat dominansi keberbakatan dalam futsal maka akan sangat memudahkan dalam upaya pembinaan prestasi.

#### **b) Komponen Gerak yang Efisien**

(Drowatzky, 1981) mengemukakan suatu skema yang menggambarkan komponen-komponen penting yang membentuk gerakan yang efisien yaitu terdiri dari komponen fitness dan kemampuan gerak (fitness and motor abilities), kemampuan mengindra (sensori abilities), dan proses-proses

perceptual (perceptual processes). Dalam permainan futsal komponen-komponen tersebut digambarkan dalam 3 lingkaran seperti dibawah ini.

**Gambar 4. Komponen-Komponen dalam Permainan Futsal**



**c) Proses Belajar Gerak**

Fase Belajar Gerak Menurut Fitts dan Posner

- 1) Fase kognitif atau fase awal Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase kognitif pelajar berusaha memahami ide atau konsep gerakan melalui mendengarkan penjelasan atau melihat contoh gerakan. Agar pelajar benar-benar memahami tentang

konsep gerakan yang diberikan guru atau pelatih dalam memberikan contoh gerakan harus jelas dan intruksi verbal juga harus jelas pula.

- 2) Fase asosiatif atau fase menengah Dalam fase ini konsep gerak keterampilan yang difahami pada fase kognitif kemudian dicoba untuk dilaksanakan dalam praktik. Konsep gerak yang kemudian menjadi rencana gerak, yang ada di dalam pikiran dicoba untuk dipraktikkan dalam wujud gerakan tubuh.
- 3) Fase otonom atau fase akhir Fase ini merupakan puncak keterampilan gerak dimana pemain mampu melakukan gerakan keterampilan secara otonom dan otomatis. Fase otonom ini dalam permainan futsal dicontohkan pada saat menggiring bola.

Berdasarkan beberapa teori dasar belajar gerak yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa pembinaan serta pemberian latihan untuk penguasaan keterampilan bermain futsal harus berlandaskan pada teori tersebut. Hal ini dikarenakan bahwa setiap individu akan melalui tahapan-tahapan belajar motorik dalam jenjang kehidupannya. Tahapan ini akan dilewati untuk menuju pada pembentukan gerakan yang akan semakin lebih baik pada masing-masing individu disetiap urutan jenjang hidup. Oleh karena itu

penerapannya sangat dibutuhkan untuk pembelajaran maupun pembinaan khususnya pada usia dini.

## **2) Perkembangan Gerak**

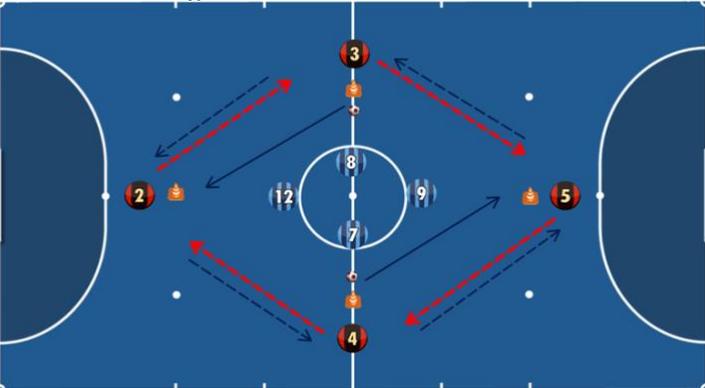
Perkembangan gerak manusia adalah komponen penting dalam pemberian latihan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan karakteristik pertumbuhan serta perkembangan individu dapat di dasarkan pada pola-pola gerak yang harus dilakukan oleh individu pada setiap rentang usia. Sehingga di dapatkan suatu relevansi antara program yang dilaksanakan dengan tujuan yang ingin dicapai. pembinaan prestasi cabang olahraga futsal ditinjau dari karakteristik pertumbuhan dan perkembangan individu merupakan hal yang sangat fundamental sehingga wajib diperhatikan oleh para praktisi olahraga, baik tenaga pengajar, penyusun program, maupun pelatih. Kemudian untuk menyesuaikan pemberian latihan maka dikelompokkan berdasarkan rentang usia yang didasarkan pada aktifitas-aktifitas fisik yang diperlukan.

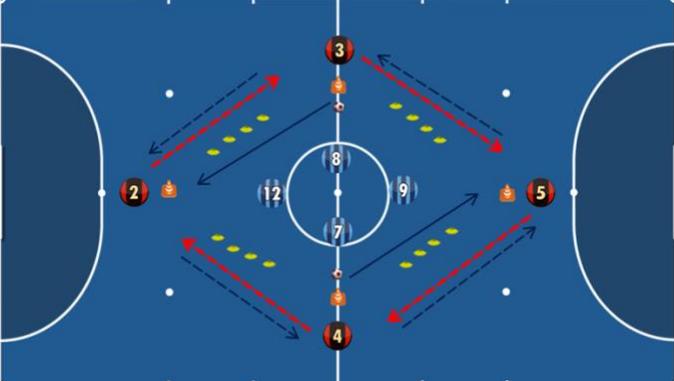
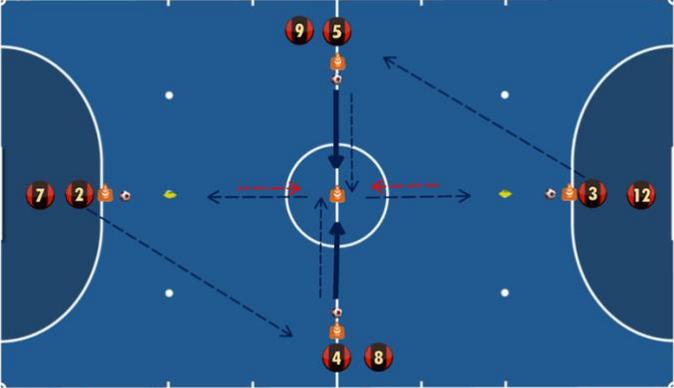
Peningkatan kemampuan dan keterampilan bermain futsal dipengaruhi oleh beberapa faktor. Aspek-aspek yang terkait dalam pembinaan prestasi olahraga diantaranya meliputi: 1) Aspek fisik 2) Aspek teknik 3) Aspek taktik 4) Aspek mental (Harsono, 1998). Sedangkan (Kushandoko, 2022)) mengelompokkan latihan menjadi tiga macam yaitu latihan fisik, latihan teknik, dan latihan taktik.

**b. Desain Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)***

Variasi Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* dikembangkan sesuai dengan teori belajar gerak dan perkembangan gerak, teori *passing*, dan teori kecepatan. Model latihan ini merupakan hasil pengembangan dari kekurangan Andre Caro Futsal yang kurang variasi atau monoton dengan menunggu *passing* bergantian dan tidak ada latihan kemampuan fisik khususnya kelincahan. Model ini menggabungkan antara latihan fisik dan teknik. Berikut hasil pengembangan model Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan kelincahan.

Variasi Model VAPE	Keterangan
<p>⇒ Variasi 1. <i>Passing Pasbolik</i></p>	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ———→  Arah Passing ———→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan kearah depan</li> <li>• Ketika pemain 2 dan 3 melakukan passing, pemain 4 dan 5 menahan bola</li> <li>• Setelah melakukan passing pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri</li> <li>• Pemain 2 ke arah pemain 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan passing dan pemain 2 dan 3 menahan bola</li> <li>• Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari kearah <i>cone</i> sebelumnya.</li> <li>• Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 2. <i>Passing Pasbolik zig-zag</i></p>	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ———→  Arah Passing ———→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan kearah depan</li> <li>• Ketika pemain 2 dan 3 melakukan passing, pemain 4 dan 5 menahan bola</li> <li>• Setelah pemain melakukan passing pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri</li> <li>• Pemain 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan dengan zig-zag</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan passing dan pemain 2 dan 3 menahan bola</li> </ul>

Variasi Model VAPE	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari kearah <i>cone</i> sebelumnya.</li> <li>• Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 3. <i>Passing Pasbolik Rotasi</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari — — — — —&gt;  Arah Passing —————&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>• Setelah passing pemain 4 berlari kearah pemain 2</li> <li>• Pemain 5 stop bola berpindah mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi kearah pemain 3</li> <li>• Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>• Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>• Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>• Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan passing</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 4. <i>Passing Pasbolik Rotasi Zig-Zag</i></p>	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari — — — — —&gt;  Arah Passing —————&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>• Setelah passing pemain 4 berlari kearah pemain 2 di ikuti gerakan zig-zag</li> <li>• Pemain 5 berpindah dengan berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari zig-zag untuk mengisi pemain 3</li> <li>• Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> </ul>

Variasi Model VAPE	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>• Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>• Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan passing</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 5. <i>Passing Pasbolik T</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ————&gt;  Arah Passing ————&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 9</li> <li>• Setelah passing pemain 4 segera berlari ke arah pemain 2 dan meminta bola passing backpass lalu pemain 2 segera berlari mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Pemain 4 segera berputar balik berlari ke arah pemain 12, untuk melakukan passing backpass dan setelah passing backpass pemain 12 segera mengisi posisi pemain 5</li> <li>• Setelah passing backpass pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan passing oleh pemain berikutnya</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 6. <i>Passing Pasbolik T zig-zag</i></p>	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ————&gt;  Arah Passing ————&gt;</p>

Variasi Model VAPE	Keterangan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 9</li> <li>• Setelah passing pemain 4 segera berlari zig-zag ke arah pemain 2 dan meminta bola passing backpass lalu pemain 2 segera berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Pemain 4 segera berputar balik berlari zig-zag ke arah pemain 12, untuk melakukan passing backpass dan setelah passing backpass pemain 12 berlari zig-zag untuk segera mengisi posisi pemain 5</li> <li>• Setelah passing backpass pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan passing oleh pemain berikutnya</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>

## **B. Kajian Penelitian yang relevan**

Berikut merupakan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan Hasibuan, M. H. (2018, November) berjudul” Pengembangan Model *Latihan Passing* dan *Receiving The Ball* Pada Permainan Futsal” yang bertujuan menjelaskan tentang bagaimana mengembangkan model latihan mengoper dan menerima bola pada permainan futsal, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, maka penelitian ini menghasilkan produk berupa model latihan mengoper dan menerima bola dalam permainan futsal sebanyak 24 (dua puluh empat) item model. Tujuan dari pengembangan model ini adalah model latihan passing dan menerima bola yang dapat digunakan sebagai acuan para pelatih dalam memberikan model latihan futsal (Hasibuan, 2018).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Praniata, A. R., Kridasuwarsa, B., & Puspitorini, W (2019) yang berjudul “Model Latihan Passing Futsal Berbasis *Small Sided Games* Untuk Pemain Sekolah Menengah Atas.” Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keefektifan model latihan passing futsal berbasis *small sided games* di tingkat sekolah menengah atas. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *research and development* dengan jenis *two group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal pada pemain sekolah menengah atas yang berada di Kota Bandung.

Teknik pengumpulan data yang dalam penelitian ini adalah tes dan observasi dengan metode kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan passing futsal berbasis small sided game efektif digunakan dalam latihan passing futsal (Praniata et al., 2019).

3. Penelitian yang dilakukan oleh M. B. Syarifudin, Sulistyorini Sulistyorini, Supriatna Supriatna (2019) yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Passing* Futsal Berbasis Aplikasi Android.” Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *passing* pada olahraga futsal. Metode penelitian ini merujuk pada rancangan (Syarifudin, 2019) penelitian dan pengembangan dari Sugiyono. Subjek yang digunakan adalah pemain ekstrakurikuler futsal N 1 Kembangbahu Lamongan. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase, untuk mengolah data kuantitatif dan kualitatif. Instrumen pengumpulan data menggunakan teknik angket tertutup terbuka. Penelitian ini juga melalui beberapa validasi ahli. Hasil analisis validasi ahli kepelatihan futsal 1 dan validasi ahli kepelatihan futsal 2 didapatkan rata-rata persentase sebesar 90%, sedangkan validasi ahli media didapatkan persentase sebesar 98%. Setelah melalui beberapa validasi ahli kemudian melaksanakan uji coba produk dengan 30 subjek mendapatkan persentase sebesar 95%. Berdasarkan data tersebut, dilakukan analisis data untuk mengetahui tingkat validitas produk, sehingga produk pengembangan model latihan *passing* futsal yang dikemas dalam media

aplikasi berbasis android dinyatakan sangat valid, atau layak digunakan tanpa revisi sebagai model latihan untuk pemain ekstrakurikuler futsal N 1 Kembangbahu Lamongan (Syarifudin, 2019).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Idris, F., & Dimiyati, A. (2020) yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Passing* dan *Movement Without The Ball* Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi.” Penelitian ini menjelaskan mengenai pengembangan model latihan *passing & movement without the ball* pada permainan futsal. Penelitian ini menggunakan metode research and development (R&D) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Telukjambe dengan mengambil peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, berjumlah 23 (dua puluh tiga). Melalui uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa model latihan *passing* dan *movement without the ball* pada permainan futsal sebanyak 15 (lima belas) item model yang dapat dijadikan bahan referensi oleh para pelatih dalam memberi model latihan futsal (Idris et al., 2020).
5. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U (2020) berjudul “Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan *Passing* dalam Permainan Futsal.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan variasi terhadap kemampuan passing pada permainan sepakbola indoor. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dalam bentuk eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Negeri 01 Sungai KAKAP yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dalam ruangan, dan sampel

diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh, yang terdiri dari dua belas pemain dan yang dibagi secara acak menjadi dua belas tim. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas variasi latihan dapat mengembangkan kemampuan passing dalam permainan futsal (Wijaksono et al., 2020).

6. Penelitian yang dilakukan oleh Mentara, H., & Murtono, T (2020) berjudul “Pengembangan Model Variasi Latihan *Passing* dan *Receiving The Ball* dalam Permainan Futsal di N 15 PALU”. Penelitian ini menjelaskan bagaimana mengembangkan model variasi latihan *passing* dan *receiving the ball* pada permainan futsal, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian ini menghasilkan produk berupa model variasi latihan *passing* dan *receiving the ball* pada permainan futsal sebanyak 15 (lima belas) item model. Model variasi latihan *passing* dan *receiving the ball* ini dapat di kembangkan menjadi lebih variatif dan inovatif (Mentara et al., 2020).
7. Penelitian yang dilakukan oleh Sapardi, S., Andiyanto, A., & Ricky, Z. (2021) berjudul ”Pengembangan Model Latihan Passing Futsal.” Tujuannya penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model latihan passing yang valid, praktis dan efektif. Jenis penelitian ini yaitu penelitian dan pengembangan dengan model ADDIE. Kemudian uji validasi 2 orang validator (tim ahli), uji praktikalitas oleh seorang pelatih futsal dan 10 pemain Hamba Allah Dharmasraya. Instrumen pengumpulan data yang di gunakan adalah lembar validasi, lembar praktikalitas dan lembar efektivitas.

Hasil penelitian pengembangan model latihan passing futsal uji validasi diperoleh nilai rata-rata 86,3% dengan kategori sangat valid, uji praktikalitas oleh pelatih diperoleh dengan persentase 90% dikategorikan sangat praktis. Kemudian pada uji efektivitas diperoleh dengan rata-rata 72% dikategorikan efektif. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa model latihan passing futsal dapat diterapkan, dengan kategori valid, praktis dan efektif (Sapardi et al., 2021).

8. Penelitian yang dilakukan oleh Ridwan, M., & Arini, I. 2022 berjudul “Pengembangan Model Latihan *Passing Controlling* Futsal untuk Anak Usia .” Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model latihan teknik dasar passing-controlling dalam futsal dan memperoleh data empiris tentang efektivitas dan efisiensi hasil pengembangan model latihan passing-controlling futsal pada anak usia . Metode yang digunakan dalam penelitian ini *Research and Development*. Efektivitas penerapan model latihan passing controlling futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal ini digunakan teknik "uji-t". Hasil penelitian menunjukkan model latihan *passing controlling* futsal untuk anak usia efektif digunakan untuk meningkatkan hasil keterampilan passing-controlling futsal (Ridwan et al., 2022).
9. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F (2022) berjudul “*Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques.*” Tujuan pengaruh pemberian metode latihan mini game situation dan full

game session terhadap tingkat keterampilan bermain futsal pemain usia muda. Metode yang digunakan metode eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari latihan situasi mini game lebih tinggi dibandingkan dengan sesi full game. secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pelatih perlu mempertimbangkan penggunaan latihan yang efektif untuk mendukung peningkatan keterampilan futsal pada atlet remaja (R. Hidayat et al., 2022).

10. Penelitian yang dilakukan oleh Anggel Hardi Yanto dan Rasyono (2022) berjudul “Pengembangan Model Latihan Passing Berbasis Teamwork Untuk Atlet Futsal.” Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan *passing* berbasis *teamwork* untuk atlet futsal. Agar keterampilan Teknik dasar *passing* atlet futsal meningkat serta aspek nilai kerja sama tim atau *teamwork* terjalin dengan erat. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Research and Development 4-D. Expert judgment* dalam penelitian ini adalah ahli materi dan media futsal. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data deskriptif persentase (%). Subjek uji coba kelompok kecil 10 orang atlet, dan uji skala besar 20 orang mahapemain. Hasil akhir persentase evaluasi menghasilkan model latihan *passing* berbasis kerja sama tim sebagai latihan untuk pemain futsal sangat membantu dalam melatih. Model latihan yang dihasilkan yaitu (1) Model Latihan *Passing* Tahap I; 2 orang pemain saling berhadapan dengan jarak 2-3 meter. Salah seorang pemain memegang bola dengan menggunakan tangan. Kemudian melambungkan bola ke pemain yang lain.

Pemain yang lain kemudian menendang bola atau *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki., (2) Model Latihan *Passing* Tahap II; Posisi berada 1 meter dari luar kotak penalti, kemudian pemain berjarak 2-3 meter dari bola. Kemudian pelatih meniupkan peluit. Setelah itu pemain langsung melakukan gerakan *passing* ke gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan ujung kaki. Kaki yang digunakan yaitu kaki kiri dan kanan secara bergantian. Menendang bola dilakukan dengan perlahan-lahan sehingga pemain bisa menguasai teknik dengan baik dan benar (3) Model Latihan *Passing* Tahap III; Posisi bola berada tepat di depan gawang dan diluar kotak penalti serta dengan menghadap ke gawang. 2 Pemain berposisi berada di depan gawang di luar kotak penalti serta dengan membelakangi gawang. Salah seorang pemain bertindak menjadi penyerang dan pemain yang lain bertindak menjadi pemain bertahan. Posisi pemain bertahan tepat di belakang pemain menyerang. Kemudian Pelatih menyervis bola ke arah samping kanan/kiri pemain. Setelah itu Pemain yang bertindak menyerang langsung melakukan Gerakan balik badan dan setelah itu melakukan Gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran yang telah ditetapkan (Yanto & Rasyono, 2022).

11. Penelitian yang dilakukan Al Mukminin, B., Imansyah, F., & Akbar, T (2023) berjudul “Pengembangan Model Latihan *Passing* Segitiga Jarum Jam (SJJ) Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sungai Lilin.” Penelitian ini

bertujuan untuk menghasilkan model latihan passing segitiga jarum jam (SJJ) untuk pemain futsal dalam produk akhir berbentuk buku yang dapat mempermudah dalam cara belajar dan berlatih melakukan gerakan model latihan SJJ. Jenis penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research & Development*). Data hasil validasi ahli materi mendapat persentase 96%. Menurut dari ahli media mendapat persentase 87%. Dari data uji coba kelompok besar mendapat persentase 90,2%. Hasil penelitian ini adalah produk model latihan passing segitiga jarum jam (SJJ) ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 SungaiLilin yang “Sangat Baik” atau sangat layak digunakan sebagai bahan model latihan dalam berlatih (Al Mukminin & Akbar, 2023).

12. Penelitian yang dilakukan Soemardiawan dan Susi Yundarwati berjudul Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Fim Squad Ikip Mataram Tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan kecepatan dan kelincahan setelah menggunakan pengembangan model tersebut (Soemardiawan & Yundarwati, 2018).

13. Penelitian yang dilakukan Adhimas Garuda Erlangga (2021) yang berjudul *Pengembangan model latihan garuda dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal ku-16*, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Model Pelatihan Garuda untuk pemain futsal usia 16 tahun, untuk memantau respon pemain futsal usia 16 tahun terhadap Model Pelatihan Garuda yang dikembangkan dan untuk menghasilkan panduan pelatihan dalam bentuk

buku dan DVD. Hasil penelitian Garuda Training Model terdiri dari *high knee run, zig zag run, jumping jack, single leg hop, double leg hop dan in out shuffle*. Menurut hasil pakar dan pelatih futsal, model latihan Garuda termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Model Latihan Garuda layak diterapkan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal usia 16 tahun. Selain itu, pemain futsal 16 tahun ini memberikan respon yang positif terhadap Model Latihan Garuda karena variatif sehingga tidak monoton dan tidak membosankan (Erlangga, 2021).

14. Penelitian yang dilakukan Sulistiyono dkk (2021), yang bertujuan untuk meneliti efektivitas pelatihan berbasis pembelajaran pengalaman permainan terhadap kerja sama tim, sikap hormat, keterampilan, dan kemampuan fisik pemain sepak bola muda. Peserta penelitian ini adalah pemain sepak bola muda laki-laki yang telah berpartisipasi dalam pertandingan di tingkat distrik, provinsi, dan nasional. Total peserta berjumlah 46 orang, yang dibagi secara merata ke dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi, masing-masing terdiri dari 23 pemain. Usia para pemain berkisar antara 10-12 tahun dengan tinggi badan rata-rata  $140,98 \pm 7,23$  cm dan berat badan rata-rata  $34,33 \pm 8,64$  kg. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi rubrik observasi yang divalidasi oleh ahli untuk mengukur kerja sama tim dan sikap hormat, tes keterampilan passing dan dribbling, lari sprint 30 meter, lompatan vertikal, dan tes kebugaran multistage untuk mengukur kecepatan, kekuatan kaki, dan daya tahan aerobik. Analisis

statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan pada kerja sama tim, sikap hormat, keterampilan teknik, dan kemampuan fisik pemain sepak bola muda. Oleh karena itu, pelatihan berbasis pembelajaran pengalaman permainan dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan performa sepak bola usia muda (Sulistiyono et al., 2021).

Berdasarkan beberapa kajian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Persamaannya terdapat pada variabel penelitian, yaitu keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal. Selain itu metode yang digunakan berupa *research and development*. Sedangkan perbedaannya penelitian ini mengembangkan dalam satu model latihan dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan sekaligus. Hal tersebut belum ada pada penelitian sebelumnya, rata-rata hanya meningkatkan satu variabel.

### **C. Kerangka Pikir**

Pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub futsal SIKK dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kualitas kualitas pelatihan dan keterampilan teknik dan kemampuan fisik pemain futsal.. Pemain dapat meningkatkan keterampilan teknik seperti akurasi passing, kontrol bola, dan teknik penerimaan bola melalui variasi model latihan passing. Latihan yang berfokus pada elemen-elemen ini dapat meningkatkan permainan *passing* secara keseluruhan. Selain itu, dengan

melakukan latihan passing yang berbeda, kreativitas pemain dapat ditingkatkan. Dengan melakukan latihan ini, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan kreatif dan cepat di lapangan. Ini sangat penting dalam futsal di mana ruang gerak terbatas dan waktu reaksi yang cepat menjadi kunci.

Pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga kelicahan. Variasi gerakan rotasi pemain dalam latihan ini dapat meningkatkan kelincahan pemain futsal, sehingga meningkatkan kemampuan fisik.

Pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) membuat latihan yang berfokus pada kerja tim sehingga meningkatkan koordinasi dan pemahaman antar pemain. Model latihan passing dan pergerakan pemain dapat membantu menciptakan *chemistry* tim. Selain itu, Hal ini mencegah sesi latihan menjadi monoton dan kebosanan dengan memberikan variasi. Jika pemain menerima berbagai jenis latihan, mereka lebih mungkin tetap termotivasi dan terlibat dalam proses latihan. Dengan mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE), dapat menciptakan lingkungan pelatihan yang lebih efektif dan menarik, meningkatkan keterampilan individu dan kinerja tim secara keseluruhan.

Tantangan di era digital saat ini khususnya pada Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang pemainnya tersebar di seluruh Sabah, maka video dan gambar sangat diperlukan. Adanya video dan gambar secara online ini akan

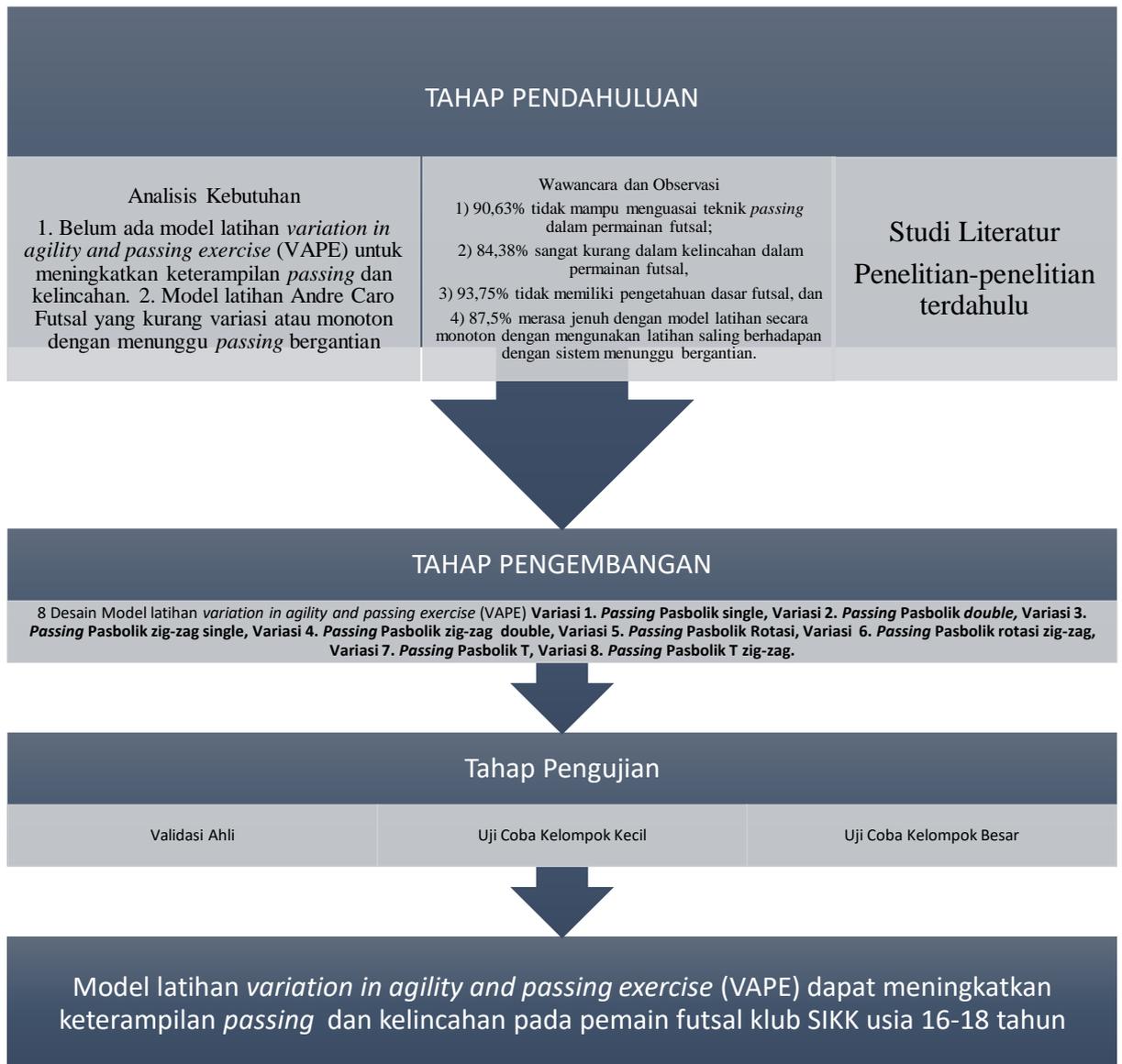
menjangkau dan memberikan kemudahan akses materi yang berkualitas tentang model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE). Para pemain futsal klub SIKK dapat melibatkan diri dalam sesi latihan *passing* kapan saja dan dimana saja.

Adanya model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) ini dapat disesuaikan dengan tingkat keterampilan pemain, posisi mereka di lapangan, atau bahkan strategi permainan yang diterapkan oleh tim. Dengan mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE), lebih mudah untuk melakukan perubahan dan penyesuaian sesuai dengan perkembangan terbaru dalam strategi permainan, teknologi, atau pengetahuan ilmiah mengenai pelatihan futsal.

Model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub futsal SIKK ini dikembangkan dengan model pengembangan ADDIE. Tahap pengembangan ADDIE meliputi 5 tahap yaitu 1) *analyze*, 2) *design*, 3) *develop*, 4) *implement*, 5) *evaluate*. Model pengembangan ADDIE dipilih karena terdapat evaluasi yang sesuai dengan hasil produk yang dikembangkan. Dalam proses pengembangannya, model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub futsal SIKK diuji dengan validasi ahli materi, validasi ahli media, serta uji coba produk. Dengan demikian Model model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub futsal SIKK layak

digunakan apabila memenuhi uji kelayakan. Adapun gambar kerangka pikir penelitian ini sebagai berikut.

**Gambar 5. Kerangka Pikir Penelitian**



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian dalam penelitian pengembangan ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun?
2. Bagaimanakah kelayakan model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun?
3. Bagaimana efektivitas model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun?

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian *Research and Development (R&D)*. Penelitian *Research and Development (R&D)* merupakan penelitian yang menghasilkan inovasi produk dan menguji kelayakan produk tersebut (sugiyono, 2017). Produk dalam penelitian ini berupa inovasi pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berfokus pada model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub futsal SIKK. Hasil pengembangan tersebut berupa video dan gambar untuk memudahkan pemmain futsal mempelajari model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* tersebut. Kemudian dilakukan evaluasi model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal atau tidak pada pemain futsal klub futsal SIKK.

#### **A. Model Pengembangan**

Penelitian pengembangan biasanya disebut pengembangan berbasis penelitian (*research-based development*) merupakan jenis penelitian yang sering digunakan dalam pemecahan masalah praktis dalam dunia penelitian. Utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran. Rancangan desain model

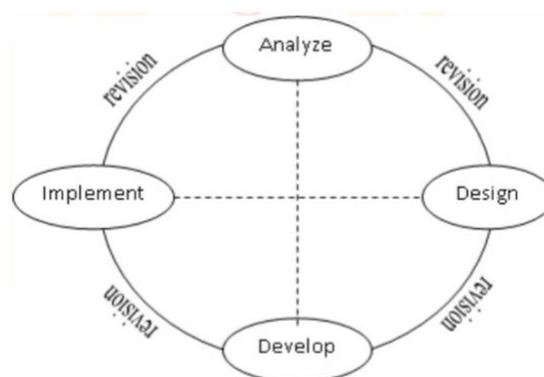
pengembangan harus dilakukan secara sistematis, sehingga menghasilkan desain yang maksimal dan efektif. Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengembangan ADDIE. Model pengembangan *ADDIE* pertama kali muncul pada tahun 1975, diciptakan oleh *the Centre for Educational Technology* di Florida State University. *ADDIE* adalah model pengembangan oleh Dick dan Carey tahun 1978 dan direvisi oleh Russel Watson tahun 1981.

Model pengembangan *ADDIE* dipilih dalam penelitian ini karena tersusun secara sistematis, rasional, mudah dipelajari, dan lengkap, sehingga akan memperoleh model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal. Ada beberapa tahapan model pengembangan *ADDIE*, yaitu *analysis* (analisis), *design* (perencanaan), *development* (pengembangan), *implementation* (penerapan), dan *evaluation* (evaluasi).

## B. Prosedur Pengembangan

Prosedur Pengembangan Model *ADDIE* dapat dilihat pada gambar 6.

**Gambar 6. Prosedur Pengembangan Model *ADDIE***



**Sumber:** (Aldoobie, 2015)

Berdasarkan model pengembangan ADDIE, penelitian pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal ini akan melalui beberapa tahapan (Aldoobie, 2015). Tahapan tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Deskripsi Tahapan Pengembangan**

No	Tahapan ADDIE	Deskripsi	Output
1	<i>Analyze</i> (Tahap Analisis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analisis kebutuhan pemain</li> <li>▪ Studi literatur</li> </ul>	Deskripsi kebutuhan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)
2	<i>Design</i> (Tahap Desain)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Penyusunan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> <li>▪ Penyusunan <i>prototype</i> desain model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Draft desain model Penyusunan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> <li>▪ <i>Prototype</i> desain model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> </ul>
3	<i>Develop</i> (Tahap Pengembangan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Validasi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varriasi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> </ul>
4	<i>Implement</i> (Tahap Implemntasi)	Uji coba kecil dan besar	Produk akhir
5	<i>Evaluate</i> (Tahap Evaluasi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tes keterampilan <i>passing</i> dan kemampuan fiisk</li> </ul>	Peningkatan keterampilan <i>passing</i> dan kelincahan

Adapun penjelasan tahapan pengembangan *ADDIE* secara lengkap adalah sebagai berikut adalah sebagai berikut.

## 1. Tahap Analisis (*Analyze*)

Tujuan pada tahap analisis ini adalah menetapkan serta mendefinisikan ketentuan-ketentuan media yang dikembangkan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah analisis kebutuhan dan studi literatur.

### a. Analisis kebutuhan

Kegiatan pada tahap ini yang akan dilakukan adalah mempelajari keterampilan teknik dasar *passing* dan kemampuan fisik yang kurang efektif dilakukan oleh pemain futsal. Adapun analisis masalah pemain futsal klub Sekolah Indoneisa Kota Kinabalu berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti sebagai berikut.

- 1) Kemampuan teknik dasar, khususnya keterampilan *passing* yang kurang pada pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu Malaysia. Apabila keterampilan teknik dasar *passing* yang baik akan memudahkan rekan satu tim dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan sehingga tim dapat meraih hasil yang maksimal yaitu kemenangan. Selain itu, teknik dasar ini menjadi satu paket yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik dasar *passing* pemain akan mudah menciptakan dan mengkonversi sebuah peluang untuk mencetak skor.
- 2) Belum ada model latihan keterampilan teknik *passing* sekaligus kelincahan seperti model latihan *Variation In Agility And Passing*

*Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan kelincahan.

- 3) Pemain futsal klub SIKK masih minim dalam pengetahuan dan *basic* futsal, sehingga mendorong motivasi untuk melakukan latihan *passing* yang lebih baik.
- 4) Model latihan Andre Caro Futsal yang kurang variasi atau monoton dengan menunggu *passing* bergantian dan tidak ada latihan kemampuan fisik khususnya kelincahan.
- 5) Latihan teknik dasar yang masih minim, latihan didominasi latihan *game* daripada latihan untuk mengasah keterampilan teknik dasar khususnya *passing*.
- 6) Keterbatasan waktu dan keahlian pelatih dalam membuat model latihan *passing*.

Kajian-kajian tersebut dilakukan untuk menghimpun informasi mengenai masalah yang dihadapi pemain dalam mengembangkan keterampilan teknik dan kelincahan khususnya kelincahan. Permasalahan tersebut menjadi dasar dalam pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu.

## **b. Studi Literatur**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mencari, mengumpulkan, mengeksplorasi serta memahami literatur-literatur

berupa buku, jurnal, proseding atau sumber lainnya mengenai produk pendidikan yang dikembangkan, yaitu model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan. Hasil yang diperoleh dari kajian literatur ini meliputi macam-macam model latihan *passing* dan kelincahan yang telah dilakukan atau dikembangkan dari berbagai sumber. Kajian-kajian tersebut diperlukan sebagai bahan pertimbangan dalam mendesain macam-macam model variasi latihan *passing* dan kelincahan yang menyenangkan, mudah dipahami, dan meningkatkan keterampilan pemain.

## **2. Tahap Desain (*Design*)**

Langkah selanjutnya setelah tahap analisis adalah tahap desain (*design*). Pada tahap desain peneliti membuat desain produk yang dikembangkan. Tujuan tahap desain ini adalah menghasilkan desain suatu produk. Produk yang dihasilkan berupa model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu. Model *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dikembangkan atas dasar kendala-kendala yang dihadapi pemain dalam mengembangkan keterampilan dan pengetahuan *passing*, sehingga pemain dapat bermain futsal dengan penguasaan bola yang baik. Desain model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dapat

meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan yang dikembangkan oleh peneliti melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Melakukan wawancara dengan pelatih futsal untuk menganalisis kebutuhan sehingga dapat menentukan produk apa yang dikembangkan agar tujuan latihan dapat tercapai.
- b. Menentukan model latihan yang dikembangkan
- c. Membuat model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Tujuan pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dapat meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, sehingga teknik penguasaan bola lebih baik dan kelincahan dalam bermain futsal meningkat.

### **3. Tahap Pengembangan (*Develop*)**

Tujuan tahap pengembangan ini adalah mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang sangat kurang kemampuan *passingnya* menjadi lebih baik dan kelincahan yang meningkat. Tahap ini meliputi tahap validasi ahli dalam desain mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal Validasi desain

merupakan proses kegiatan untuk menilai rancangan produk secara rasional. Dikatakan secara rasional, karena validasi di sini masih bersifat penilaian berdasarkan pemikiran rasional, belum fakta lapangan (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini validasi akan dilakukan oleh beberapa dosen ahli pembelajaran futsal dan pelatih yang sudah berlisensi. Validasi ini diharapkan dapat kritik dan saran dari para ahli agar peneliti dapat memperbaiki setiap kekurangan ataupun kelemahan yang ada pada setiap mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal.

Validator tersebut diharapkan dapat memberikan umpan balik mengenai mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang dikembangkan agar lebih memadai, *usable* (dapat digunakan), dan berkualitas. Lembar validasi digunakan untuk memperoleh skor kevalidan dari sebuah model Latihan yang dikembangkan. Lembar validasi berbentuk gabungan dari angket tertutup dan terbuka. Angket tertutup terdiri dari pernyataan-pernyataan mengenai aspek-aspek yang perlu dinilai oleh ahli. Angket terbuka berupa komentar dan saran perbaikan yang diberikan ahli terhadap model latihan *passing* yang dikembangkan.

Perbaikan atau revisi desain dilakukan setelah mendapatkan penilaian dari para ahli. Semua masukan, kritik, saran dan rekomendasi

dari para ahli dicatat dan dijadikan dasar untuk memperbaiki desain produk yang dikembangkan. Produk yang mendapat validasi dari validator akan dapat diketahui kelemahannya, kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Setelah produk direvisi dan mendapatkan predikat baik atau dikatakan valid, maka produk yang dikembangkan dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu tahap implementasi berupa uji coba produk.

#### **4. Tahap Implementasi (*Implement*)**

Tujuan tahap pengembangan ini adalah melakukan uji coba mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal yang telah divalidasi oleh ahli dan dilakukan revisi. Kegiatan uji coba dilaksanakan dalam dua kali uji coba, yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Uji coba produk bertujuan untuk menguji model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) mudah dipahami dan meningkatkan keterampilan *passing* pemain. Kemudian, dikemas berupa panduan latihan yang dilengkapi video dan gambar untuk memudahkan pemain mempelajari model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) tersebut, yang dapat diakses di manapun dan kapanpun tanpa ada batasan waktu. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

##### **a. Uji Coba Kelompok Kecil**

Setelah dilakukan revisi dan perbaikan oleh validator, maka langkah selanjutnya yaitu uji coba produk. Uji coba ini bertujuan untuk melihat keefektivitasan produk yang dikembangkan. Pengembangan produk dapat langsung diuji coba, setelah divalidasi dan direvisi oleh validator (Sugiyono, 2018). Hasil uji coba lapangan ini dijadikan bahan perbaikan dan penyempurnaan produk yang dibuat. Kekurangan pada saat ujicoba berlangsung harus tetap direvisi guna untuk memperbaiki produk lebih lanjut.

Uji coba produk pada kelompok kecil dilakukan pada 6 pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu selama uji coba produk berlangsung peneliti bertindak sebagai observer dengan melakukan catatan lapang adanya kekurangan dan kelebihan serta mengisi lembar observasi tentang respon pemain terhadap uji coba produk. Pemain yang telah mendapat perlakuan uji coba produk juga mengisi angket terhadap penggunaan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan selama uji coba produk berlangsung.

Revisi produk yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba awal. Hasil uji coba lapangan tersebut diperoleh informasi kualitatif tentang program atau produk yang dikembangkan. Berdasarkan data tersebut apakah masih diperlukan untuk melakukan evaluasi yang sama dengan mengambil situs yang sama pula (Sugiyono, 2018). Revisi produk ini dilakukan apabila dalam melakukan uji coba produk ke pemain masih

terdapat kelemahan yang perlu diperbaiki, sehingga nantinya dapat digunakan untuk menyempurnakan produk yang dikembangkan.

b. Uji Coba Kelompok Besar

Setelah pengujian dan revisi pada uji coba kelompok kecil, maka selanjutnya produk dilanjutkan untuk uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok besar melibatkan 28 pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu. Kemudian, revisi produk ini dilakukan, apabila terdapat kekurangan dan kelemahan.

**5. Tahap Evaluasi (*Evaluate*)**

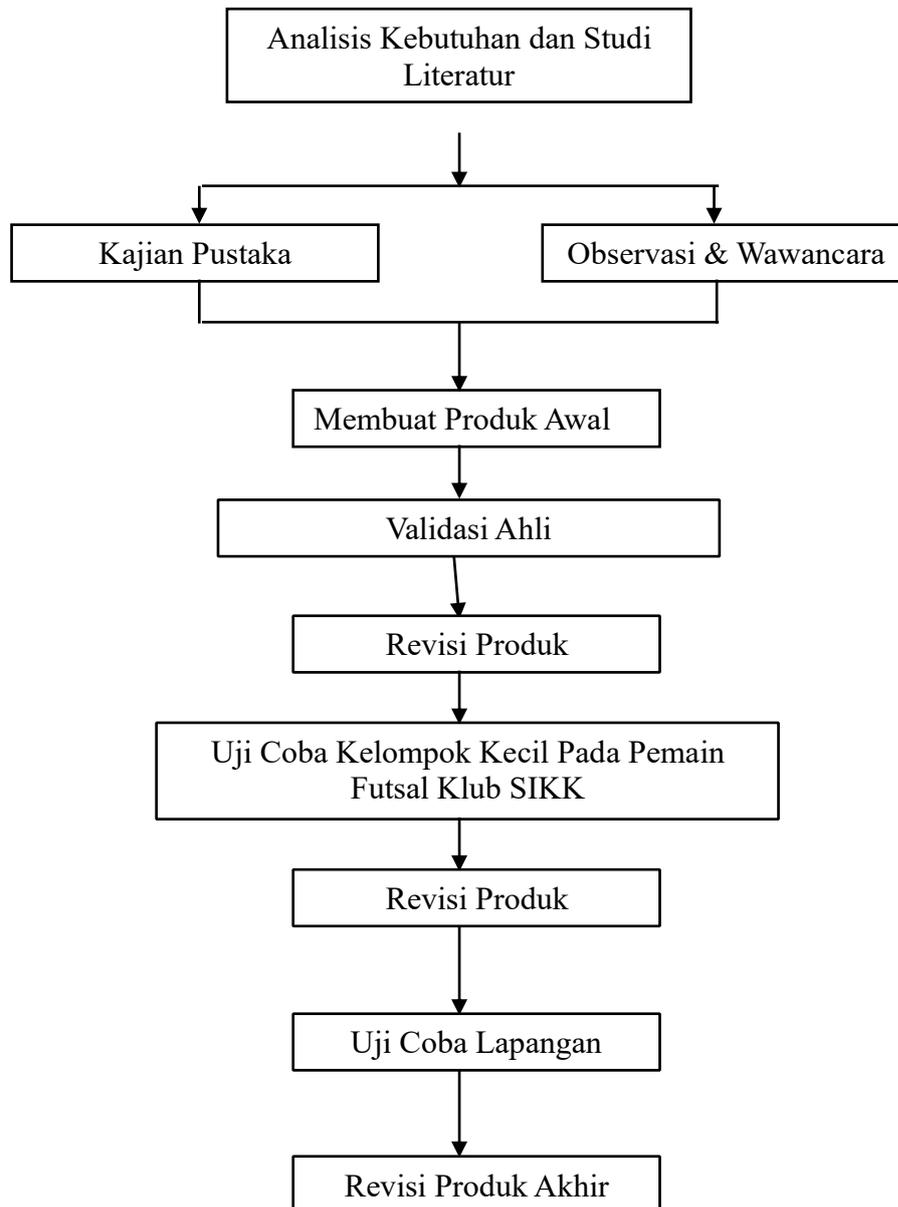
Tahap evaluasi pada penelitian ini terdapat pada setiap tahap pengembangan. Tahap evaluasi dibagi menjadi dua bagian meliputi evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan untuk mendapatkan balikan, sedangkan evaluasi sumatif dilaksanakan untuk mengevaluasi kepraktisan dan efektivitas produk.

Evaluasi formatif dilaksanakan pada tahap *analyze* (analisis), *design* (desain) dan *develop* (pengembangan). Evaluasi formatif pada tahap analisis dilakukan berdasarkan informasi mengenai kajian awal dan studi literatur mengenai permasalahan terkait keterampilan teknik dan kelincahan pada pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota.

Pada *tahap* desain, evaluasi formatif dapat berupa kegiatan mengkaji pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan berdasarkan literatur-literatur yang terkait. Proses pencarian,

penganalisisan dan pemutakhiran literatur-literatur sangat penting pada tahap ini. Apabila terdapat literatur atau kajian yang lebih mutakhir dari apa yang telah ditulis maka hendaknya di update untuk kesempurnaan penelitian ini. Evaluasi formatif pada tahap pengembangan dilakukan berdasarkan saran validator ahli. Penilaian validator ahli digunakan sebagai bahan evaluasi untuk perbaikan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal. Evaluasi dilakukan untuk menyempurnakan model dan menelaah kekurangan yang ada pada model. Evaluasi sumatif dilaksanakan untuk proses evaluasi efektivitas dilakukan berdasarkan hasil tes keterampilan *passing* dan kemampuan fisik pemain futsal klub SIKK. Adapun tahapan pengembangan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal dalam ini dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 7. Bagan Prosedur Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu**



### **C. Desain Uji Coba Produk**

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan dan produk yang dihasilkan. Desain uji coba dilakukan untuk mengukur kelayakan produk yang dikembangkan. Desain uji coba produk dilakukan dengan cara validasi produk dan uji coba. Validasi produk dilakukan oleh validator ahli pembelajaran futsal dan praktisi pelatih futsal yang telah berlisensi. Validasi produk dilakukan oleh validator dengan mengisi angket validasi guna menilai produk yang telah dikembangkan, validator memberikan penilaian, saran, dan komentar terhadap produk agar peneliti memperoleh informasi atau data secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Uji coba produk dilakukan pada kelompok kecil dan besar, yaitu pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu. Dalam tahap ini secara berurutan dapat dijabarkan sebagai berikut.

#### **1. Desain Uji Coba**

Uji coba terhadap pemain terdiri dari 2 tahap, yaitu:

##### **a) Uji Coba Kelompok Kecil**

Pada uji coba produk (kelompok kecil) dilakukan pada pemain Futsal Sekolah Indonesia Kota Kinabalu dengan jumlah 6 pemain futsal, dari uji coba produk ini untuk mencari masukan, mengetahui kekurangan serta untuk memperoleh saran dan penilaian terhadap produk yang dikembangkan oleh peneliti.

### b) Uji Coba Kelompok Besar

Pada tahap ini dilakukan uji lapangan (kelompok besar) dilakukan pada pemian Futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu dengan jumlah pemain sebesar 28 pemain.

## 2. Subjek Uji Coba

Dalam pengembangan produk, subjek uji coba yang digunakan meliputi: untuk kelompok uji coba pemain terdapat dua kelompok uji coba yaitu: 6 pemain untuk uji coba kelompok kecil dan 28 pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu untuk uji coba kelompok besar. Kriteria bagi dosen pembelajaran ahli futsal, dan sebagai pelatih futsal mempunyai sertifikat kepelatihan. Berikut ini adalah data dari subjek uji coba validasi produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemian futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu:

**Tabel 3. Subjek Uji Coba Validator**

No	Nama Ahli	Bidang keahlian
1	Tijani Muhammad Asshobah B Abd Mukti	Pelatih Tunas Asas Bolasepak Bandaraya Kinabalu (Berlisensi)
2	Dr. Sigit Nugroho, M.Or.	Dosen Olahraga keahlian Futsal
3	Rizal Fathoni, M.Pd.	Pelatih Futsal UKM Universitas Brawijaya (berlisensi)
4	Usa Laksono	Pelatih Futsal Unggul Futsal Klub (berlisensi)

Subjek uji coba pemain produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu adalah 34 pemain futsal. Tempat penelitian, yaitu dilaksanakan di Lapangan Futsal Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang beralamat di Jalan 3B KKIP Selatan, 89200 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia.

Data yang diperoleh dalam penelitian pengembangan ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil penilaian produk dalam angket. Data berupa numerik tentang penilaian model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu diperoleh dari ahli pembelajaran futsal dan pelatih pada saat uji coba melalui angket respon atlet terhadap model latihan. Data kualitatif diperoleh dari kritik, saran, tanggapan, masukan dari validator yakni ahli pembelajaran futsal dan praktisi Pelatih.

#### **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Berikut akan dijelaskan tentang teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu ini.

## 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini diantaranya menggunakan angket. Dalam rangka untuk menguji kriteria valid, angket digunakan untuk mengumpulkan respon validator. Angket yang digunakan untuk mengetahui kriteria valid ini meliputi angket tertutup dan terbuka. Angket tertutup merupakan angket yang berisi daftar pertanyaan beserta jawaban alternatif yang telah disediakan oleh peneliti dalam skala likert. Angket terbuka berupa komentar dan saran perbaikan yang diberikan ahli terhadap produk dan instrumen penelitian.

Angket untuk mengetahui kriteria valid bertujuan untuk mengumpulkan komentar dan saran perbaikan yang diberikan ahli terhadap model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu. Angket ini berisi pertanyaan-pertanyaan dari ahli tentang variasi *passing*, variasi *kelincahan* aspek tujuan, sarana prasarana, pelaksanaan, dan video dan gambar model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE).

Hasil evaluasi kepada dua ahli berupa nilai untuk kriteria tujuan, sarana prasarana, pelaksanaan, dan video dan gambar model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu dilakukan untuk memperbaiki produk awal dengan cara mengevaluasi, memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan dengan analisis konseptual yang selanjutnya dilakukan revisi.

Validasi bertujuan untuk mendapatkan perbaikan tentang draft awal model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu pada permainan futsal yang akan dikembangkan. Evaluasi dilakukan dengan cara memperlihatkan draft awal rancangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu pada permainan futsal, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa draft rancangan awal model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu pada permainan futsal, angket penilaian dan saran terhadap rancangan model latihan yang dikembangkan.

## **2. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam pengujian terhadap pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu ini adalah dengan menggunakan instrumen tes keterampilan teknik dan kelincahan. Instrumen tes disajikan dalam tes praktek. Instrumen non-tes disajikan dalam bentuk angket terstruktur. Angket tersebut akan dibagikan kepada ahli materi, ahli media, dan pemain sebagai responden. Skala pengukuran

dibutuhkan dalam setiap instrumen non-tes supaya dapat menghasilkan data kuantitatif yang akurat. Jenis skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang banyak digunakan dalam angket dan digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, atau pendapat seseorang terhadap suatu model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang telah dikembangkan. Jawaban setiap item instrumen dengan skala Likert memiliki variasi dari sangat positif sampai sangat negatif dengan skala 5 variasi.

a. **Angket Validasi Ahli model latihan *passing Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE)**

Validasi ahli digunakan oleh ahli guna meninjau kualitas model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang digunakan. Penilaian menggunakan instrumen berupa angket non-tes yang mencakup butir-butir pernyataan berarah positif yang menggambarkan nilai dan kualitas model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu pada permainan futsal ini. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen untuk ahli model latihan *passing* ini:

**Tabel 4. Kisi-kisi instrumen untuk ahli model latihan *passing***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
Kesesuaian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> <li>• Relevansi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)</li> </ul>
Kualitas Isi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) dengan situasi pemain futsal</li> <li>• Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain</li> </ul>
Kualitas Instruksional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kualitas penugasan dan penilaian</li> <li>• Produk dapat memberikan bantuan dan kesempatan belajar</li> <li>• Produk dapat meningkatkan keterampilan teknik (<i>passing</i>)</li> <li>• Produk dapat meningkatkan kelincahan (kelincahan)</li> </ul>
Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penerapan kombinasi unsur-unsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li> <li>• Kejelasan sajian</li> <li>• Keindahan</li> <li>• Keterbacaan</li> </ul>

**b. Angket Respon**

Instrumen ini ditujukan kepada pengguna model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, yaitu pemain futsal. Butir dalam instrumen ini terdiri dari butir pernyataan berarah positif dan negatif dengan proporsi yang sama. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen untuk responden:

**Tabel 5. Kisi-kisi instrumen untuk respon pengguna (pemain futsal)**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
Kualitas model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kemudahan memahami model latihan</li><li>• Kesesuaian model latihan <i>passing</i> dengan situasi pemain</li><li>• Kesesuaian model latihan untuk meningkatkan keterampilan pemain</li></ul>
Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penerapan kombinasi unsurunsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li><li>• Kejelasan sajian</li><li>• Keindahan</li><li>• Keterbacaan</li></ul>

Kriteria dalam menentukan instrumen yang baik adalah instrumen yang valid dan reliabel. Uji coba validitas dan reliabilitas dalam penelitian digunakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana sebuah alat ukur dapat dipercaya dalam mengukur suatu hal (Sugiyono, 2018). Penelitian memerlukan pendapat ahli (*expert judgement*) guna menguji validitas suatu instrumen. Peneliti dapat melakukan konsultasi dengan ahli terkait instrumen yang telah disusun, selanjutnya dapat memberikan keputusan: (1) instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, (2) instrumen dapat digunakan dengan perbaikan, dan (instrumen) harus dirombak (Sugiyono, 2018). Validasi instrumen tersebut mempunyai tujuan untuk menilai kelayakan suatu instrumen sebelum digunakan dalam penelitian dengan tujuan data yang dihasilkan peneliti valid. Instrumen yang divalidasi adalah instrumen dengan bentuk angket yang ditujukan kepada penilai ahli media, ahli materi, dan angket untuk pemain.

**c. Instrumen Tes Keterampilan Teknik (*Passing*)**

Instrumen tes digunakan sebagai instrumen tunggal untuk mengukur tingkat keterampilan teknik (*passing*). Adapun kisi-kisi instrumen tes tersebut dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

**Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan *Passing***

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	4	3	2	1	0
1	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
2	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
3	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
4	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
5	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					

6	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>					
---	-----------	--	--	--	--	--	--

**Tabel 7. Deskriptor Penilaian Keterampilan *Passing***

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	Deskriptor
1	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<b>Skor 4:</b> apabila pemain dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 3:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 2:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 1:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 0:</b> apabila pemain tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 5 meter dan teknik serta akurasi <i>passing</i> atlet tergolong buruk
2	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<b>Skor 4:</b> apabila pemain dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	<i>Deskriptor</i>
			<p><b>Skor 3:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 2:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila pemain tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 10 meter dan teknik serta akurasi passing atlet tergolong buruk</p>
3	Kaki dalam	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<p><b>Skor 4:</b> apabila pemain dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 3:</b> apabila iswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 2:</b> apabila pemain mengoper bola engan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila pemain tidak dapat sama sekali</p>

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	<i>Deskriptor</i>
			mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 15 meter dan teknik serta akurasi passing pemain tergolong buruk
4	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 5 meter pada saat menggupassing DMC ( <i>drills</i> menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE))	<p><b>Skor 4:</b> apabila pemain dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 3:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 2:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila pemain tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 5 meter dan teknik serta akurasi passing pemain tergolong buruk</p>
5	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE))	<p><b>Skor 4:</b> apabila pemain dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 3:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 2:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang</p>

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	<i>Deskriptor</i>
			<p>cukup baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila pemain tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 10 meter dan teknik serta akurasi passing atlet tergolong buruk</p>
6	Kaki luar	Pemain mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)	<p><b>Skor 4:</b> apabila pemain dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 3:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 2:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila pemain mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila pemain tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 15 meter dan teknik serta akurasi passing pemain tergolong buruk</p>

#### d. Instrumen Tes Kelincahan

Instrumen tes kelincahan menggunakan kecepatan pemain dalam melakukan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE). Adapun instrumennya sebagai berikut.

**Tabel 8. Formulir Tes Kelincahan**

No.	Nama Pemain	Tes		Waktu Terbaik
		I	II	
1.				
2.				
3. dst				

#### E. Teknik Analisis Data

Data yang telah didapatkan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis informasi dengan metode mendeskripsikan informasi yang telah terkumpul sebagaimana terdapatnya dengan tidak bermaksud membuat generalisasi (Sugiyono, 2018). Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh melalui angket validasi dari para pembelajaran futsal dan praktisi pelatih, data juga diperoleh dari angket respon atlet. Data yang akan dianalisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Analisis Deskriptif Kualitatif

Hasil wawancara, observasi dan hasil masukan dari para ahli diolah dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Data yang disajikan berupa kata-kata, kritik, tanggapan, saran yang digunakan sebagai masukan dalam merevisi produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan

kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang dikembangkan.

## 2. Analisis Data Kuantitatif

Data hasil penilaian terhadap model latihan yang dilakukan para ahli dan pemain akan diolah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Penilaian dilakukan dengan menggunakan angket validasi ahli dan angket respon atlet yang berisi pertanyaan mengenai model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang dikembangkan.

Data yang disajikan berupa angka/numerik yang diperoleh dari angket validasi para ahli diukur menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social. Data yang diperoleh dari angket repon pemain diolah menggunakan skala guttman, skala Guttman yang digunakan terdiri dari dua kategori yang dibuat dalam bentuk pilihan ganda dan dalam bentuk *checklist*.

**Tabel 9. Penilaian Skala Likert**

<b>Kriteria Penilaian</b>	<b>Penilaian</b>
Sangat setuju/Selalu/Sangat positif	4
Setuju/Sering/positif	3
Ragu-ragu/Kadang-kadang/netral	2
Tidak setuju/Hampir tidak pernah/negatif	1
Tidak pernah/Tidak sama sekali	0

Perhitungan presentase dari data yang telah diperoleh diolah dengan menggunakan rumus berikut:

$$F = \frac{x}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

F = Presentasi skor yang dicari

x = Jumlah jawaban yang diberi validator n = Jumlah skor maksimal

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel 7, akan disajikan klasifikasi persentase.

**Tabel 10. Klasifikasi Persentase**

<b>Persentase (%)</b>	<b>Kategori</b>	<b>Makna</b>
$80 < P \leq 100$	Sangat Baik	Sangat direkomendasikan digunakan
$60 < P \leq 80$	Baik	Digunakan
$40 < P \leq 60$	Cukup	Digunakan Bersyarat
$20 < P \leq 40$	Kurang	Diperbaiki
$0 \leq P \leq 20$	Sangat Kurang	Dibuang

Produk yang dikembangkan pada penelitian ini dikatakan memenuhi kriteria sangat baik apabila memiliki persentase mencapai 80%. Hal ini dikarenakan peneliti menginginkan produk yang dapat terlaksana dengan sangat baik dan mendapat respon yang sangat positif bagi pengguna.

Model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal

klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu dinyatakan efektif apabila terdapat peningkatan rerata setelah diberikan perlakuan pada subjek penelitian. Uji yang digunakan untuk mengetahui efektivitas produk adalah uji berpasangan atau *paired sample t-test*. Sebelum melakukan uji tersebut, terdapat uji prasyarat yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Uji keefektifitasan dibantu menggunakan SPSS. Akan tetapi, pada penelitian ini tidak memenuhi uji normalitas, akhirnya uji efektifitas menggunakan uji Wilcoxon.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

#### A. Hasil Pengembangan Produk Awal

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang layak dan efektif. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan berupa variasi model yang dilengkapi dengan buku panduan yang praktis dan mudah dipahami, jika dilaksanakan dalam program latihan futsal. Dalam pengembangannya menggunakan metode ADDIE, yang meliputi lima Langkah yaitu tahap Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi. Tahap-tahap tersebut dijelaskan sebagai berikut.

##### 1. *Analysis* (Analisis)

Tujuan pada tahap analisis ini adalah menetapkan serta mendefinisikan ketentuan-ketentuan media yang dikembangkan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah analisis kebutuhan dan studi literatur.

##### a. Analisis kebutuhan

Kegiatan pada tahap ini adalah mempelajari keterampilan teknik dasar *passing* dan kemampuan fisik yang kurang efektif dilakukan oleh pemain futsal. Adapun analisis masalah pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti sebagai berikut.

- 1) Kemampuan teknik dasar, khususnya keterampilan *passing* yang kurang pada pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu Malaysia. Apabila keterampilan teknik dasar *passing* yang baik akan memudahkan rekan satu tim dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan sehingga tim dapat meraih hasil yang maksimal yaitu kemenangan. Selain itu, teknik dasar ini menjadi satu paket yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik dasar *passing* pemain akan mudah menciptakan dan mengkonversi sebuah peluang untuk mencetak skor.
- 2) Belum ada model latihan keterampilan teknik *passing* sekaligus kelincahan seperti model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan kelincahan.
- 3) Pemain futsal klub SIKK masih minim dalam pengetahuan dan *basic* futsal, sehingga mendorong motivasi untuk melakukan latihan *passing* yang lebih baik.
- 4) Model latihan Andre Caro Futsal yang kurang variasi atau monoton dengan menunggu *passing* bergantian dan tidak ada latihan kemampuan fisik khususnya kelincahan.
- 5) Latihan teknik dasar yang masih minim, latihan didominasi latihan *game* daripada latihan untuk mengasah keterampilan teknik dasar khususnya *passing*.

6) Keterbatasan waktu dan keahlian pelatih dalam membuat model latihan *passing*.

Kajian-kajian tersebut dilakukan untuk menghimpun informasi mengenai masalah yang dihadapi pemain dalam mengembangkan keterampilan teknik dan kelincahan khususnya kelincahan. Permasalahan tersebut menjadi dasar dalam pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu.

#### **b. Studi Literatur**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah peneliti mencari, mengumpulkan, mengeksplorasi serta memahami literatur-literatur berupa buku, jurnal, proseding atau sumber lainnya mengenai produk pendidikan yang dikembangkan, yaitu model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan. Hasil yang diperoleh dari kajian literatur ini meliputi macam-macam model latihan *passing* dan kelincahan yang telah dilakukan atau dikembangkan dari berbagai sumber. Kajian-kajian tersebut diperlukan sebagai bahan pertimbangan dalam mendesain macam-macam model variasi latihan *passing* dan kelincahan yang

menyenangkan, mudah dipahami, dan meningkatkan keterampilan pemain.

## 2. *Design (Desain Produk)*

Langkah selanjutnya setelah tahap analisis adalah tahap desain (*design*). Pada tahap desain peneliti membuat desain produk yang dikembangkan. Tujuan tahap desain ini adalah menghasilkan desain suatu produk. Produk yang dihasilkan berupa model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu. Model *passing* DMC dikembangkan atas dasar kendala-kendala yang dihadapi pemain dalam mengembangkan keterampilan dan pengetahuan *passing*, sehingga pemain dapat bermain futsal dengan penguasaan bola yang baik. Desain model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan yang dikembangkan oleh peneliti melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Melakukan wawancara dengan pelatih futsal untuk menganalisis kebutuhan sehingga dapat menentukan produk apa yang dikembangkan agar tujuan latihan dapat tercapai.
- b. Menentukan model latihan yang dikembangkan
- c. Membuat model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu sesuai dengna

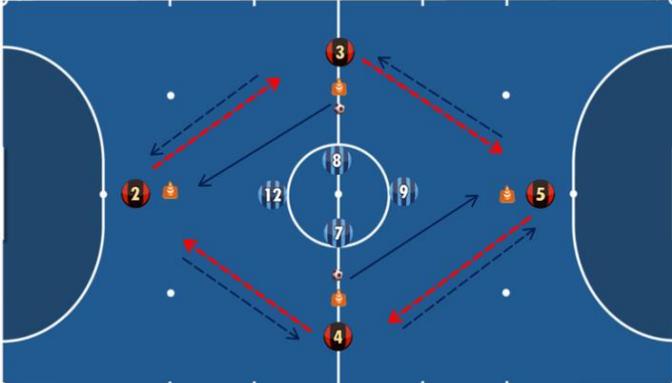
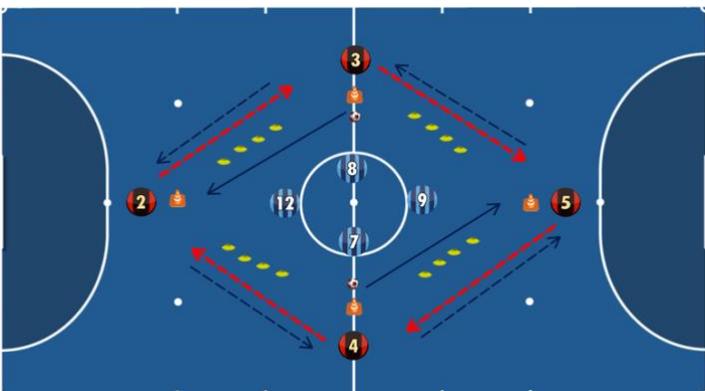
tujuan yang telah ditentukan. Tujuan pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dapat meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, sehingga teknik penguasaan bola lebih baik dan kelincahan dalam bermain futsal meningkat.

Berikut ini desain pengembangan Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal Klub SIKK usia 16 – 18.

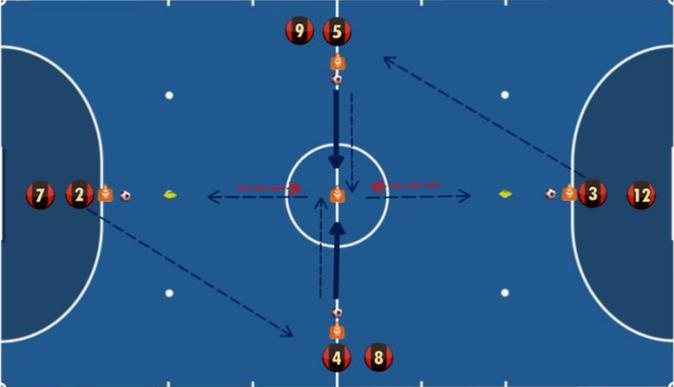
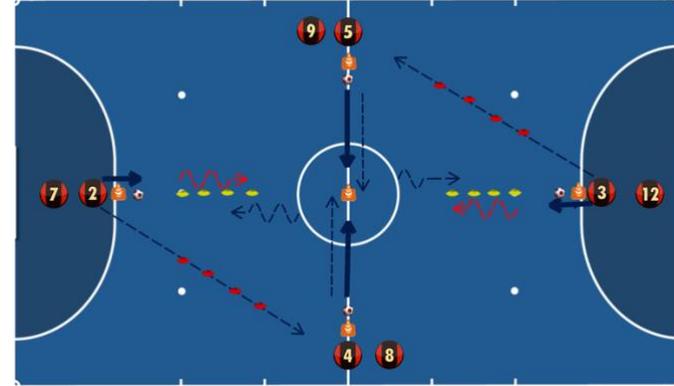
Tabel 11. Variasi Model VAPE

Variasi Model VAPE	Keterangan
<p>⇒ Variasi 1. <i>Passing Pasbolik</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari   Arah Passing </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan ke arah depan</li> <li>• Ketika pemain 2 dan 3 melakukan passing, pemain 4 dan 5 menahan bola</li> <li>• Setelah melakukan passing pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri</li> <li>• Pemain 2 ke arah pemain 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan passing dan pemain 2 dan 3 menahan bola</li> <li>• Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari ke arah <i>cone</i> sebelumnya.</li> <li>• Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 2. <i>Passing Pasbolik zig-zag</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari   Arah Passing </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan ke arah depan</li> <li>• Ketika pemain 2 dan 3 melakukan passing, pemain 4 dan 5 menahan bola</li> <li>• Setelah pemain melakukan passing pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri</li> <li>• Pemain 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan dengan zig-zag</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan passing dan pemain 2 dan 3 menahan bola</li> <li>• Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari ke arah <i>cone</i> sebelumnya.</li> <li>• Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ul>

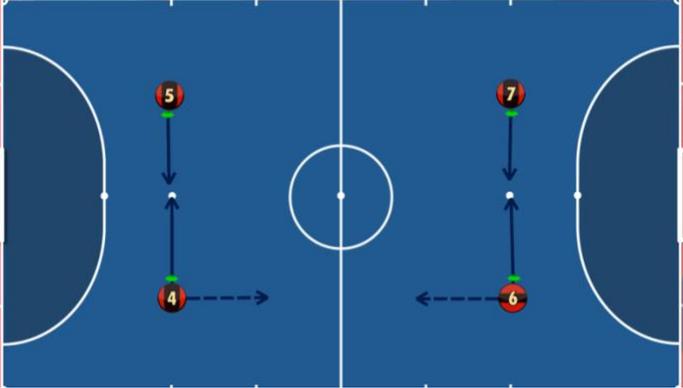
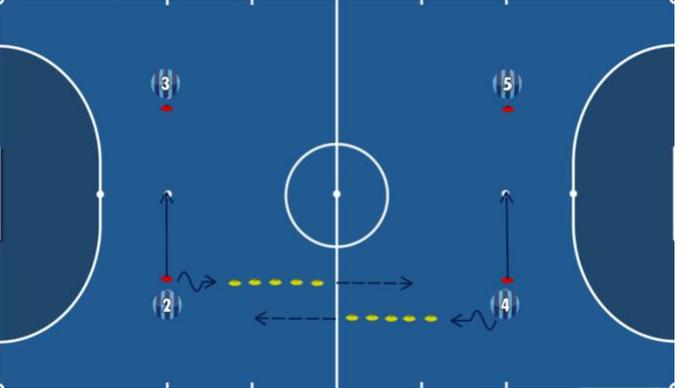
Tabel 11. Variasi Model VAPE

Variasi Model VAPE	Keterangan
<p>⇒ Variasi 3. <i>Passing Pasbolik Rotasi</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ———→  Arah Passing ———→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>• Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2</li> <li>• Pemain 5 stop bola berpindah mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi ke arah pemain 3</li> <li>• Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>• Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>• Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>• Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan passing</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 4. <i>Passing Pasbolik Rotasi Zig-Zag</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ———→  Arah Passing ———→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>• Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2 di ikuti gerakan zig-zag</li> <li>• Pemain 5 berpindah dengan berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari zig-zag untuk mengisi pemain 3</li> <li>• Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>• Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>• Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>• Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan passing</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>

Tabel 11. Variasi Model VAPE

Variasi Model VAPE	Keterangan
<p>⇒ Variasi 5. <i>Passing Passing Pasbolik T</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ————▶  Arah Passing ———▶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 9</li> <li>• Setelah passing pemain 4 segera berlari ke arah pemain 2 dan meminta bola passing backpass lalu pemain 2 segera berlari mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Pemain 4 segera berputar balik berlari ke arah pemain 12, untuk melakukan passing backpass dan setelah passing backpass pemain 12 segera mengisi posisi pemain 5</li> <li>• Setelah passing backpass pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan passing oleh pemain berikutnya</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 6. <i>Passing Pasbolik T zig-zag</i></p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari ———▶  Arah Passing ———▶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 9</li> <li>• Setelah passing pemain 4 segera berlari zig-zag ke arah pemain 2 dan meminta bola passing backpass lalu pemain 2 segera berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Pemain 4 segera berputar balik berlari zig-zag ke arah pemain 12, untuk melakukan passing backpass dan setelah passing backpass pemain 12 berlari zig-zag untuk segera mengisi posisi pemain 5</li> <li>• Setelah passing backpass pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan passing oleh pemain berikutnya</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>

Tabel 11. Variasi Model VAPE

Variasi Model VAPE	Keterangan
<p>⇒ Variasi 1. <i>Passing</i> Pasbolik single (Dihilangkan)</p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari — — — — —&gt;  Arah Passing —————&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pemain nomor 4 dan 6 melakukan <i>passing</i> ke depan</li> <li>• setelah <i>passing</i> pemain nomor 4 segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 6</li> <li>• pemain nomor 6 juga segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 4</li> <li>• pemain nomor 5 dan 7 hanya menunggu menerima bola</li> <li>• Pada saat pemain nomor 4 dan 6 sampai pada <i>cone</i> yang dituju, pemain nomor 5 dan 7 segera melakukan <i>passing</i></li> <li>• Ketika pemain nomor 4 dan 6 mendapatkan bola segera melakukan <i>passing</i> kembali dan berlari ke arah <i>cone</i> yang semula</li> <li>• Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan</li> </ul>
<p>⇒ Variasi 3. <i>Passing</i> Pasbolik zig-zag single (Dihilangkan)</p> 	<p><b>Keterangan:</b>  Arah Lari — — — — —&gt;  Arah Passing —————&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pemain nomor 2 dan 4 melakukan <i>passing</i> ke depan</li> <li>• setelah <i>passing</i> pemain nomor 2 segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 4 dengan cara zig-zag</li> <li>• pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 2 dengan cara zig-zag</li> <li>• pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola</li> <li>• Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada <i>cone</i> yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan <i>passing</i></li> <li>• Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan <i>passing</i> kembali dan berlari ke arah <i>cone</i> semula dengan cara zig-zag</li> <li>• Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan</li> </ul>

## 2. *Development (Pengembangan)*

Hasil dari pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal. Pada penelitian ini validasi akan dilakukan oleh beberapa dosen ahli pembelajaran futsal dan pelatih yang sudah berlisensi. Validasi ini diharapkan dapat kritik dan saran dari para ahli agar peneliti dapat memperbaiki setiap kekurangan ataupun kelemahan yang ada pada setiap mengembangkan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal. model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) diekembangkan berdasarkan tahapan sebagai berikut.

- a. Peneliti menggabungkan bahan – bahan materi dan teori yang sudah terkumpul sesuai dengan pembuatan produk. Setelah itu peneliti mengoreksi ulang materi dan isi hasil pengembangan sebelum divalidasi, jika sudah sesuai selanjutnya siap untuk divalidasikan.
- b. Membuat angket validasi untuk ahli/validator, angket untuk respons pemain futsal. Angket validitas terdiri atas aspek kesesuaian, kualitas isi, kualitas instruksional, dan kualitas video gambar. Angket respons pemain terdiri dari beberapa aspek penilaian yang meliputi kualitas model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dan kualitas video dan gambar.

- c. Tujuan dilakukan validasi adalah untuk mendapatkan penilaian dan saran untuk kesesuaian model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dikembangkan.
- d. Setelah mendapatkan masukan dari para ahli dan divalidasi. Semua masukan, kritik, saran dan rekomendasi dari para ahli dicatat dan dijadikan dasar untuk memperbaiki desain produk yang dikembangkan. Produk yang mendapat validasi dari validator akan dapat diketahui kelemahannya, kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain.
- e. Setelah produk direvisi dan mendapatkan predikat baik atau dikatakan valid, maka produk yang dikembangkan dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu tahap implementasi berupa uji coba produk.

Hasil penilaian ahli/validator pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal dijelaskan sebagai berikut.

Penilaian oleh ahli/validator terhadap model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal oleh tiga orang ahli. Ahli latihan futsal, yaitu dosen dan pelatih profesional berlisensi berperan untuk menentukan apakah materi latihan yang dimuat dalam model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain futsal sudah sesuai dengan

tujuan yang ingin dicapai dalam latihan tersebut dan tingkat kesesuaian model latihan dengan usia pemain futsal. Dalam penelitian ini ahli materi latihan futsal yaitu Asshobah B Abd Mukti selaku Pelatih Tunas Asas Bolasepak Bandaraya Kota Kinabalu, Dr. Sigit Nugroho, M.Or. selaku dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, Rizal Fathoni, M.Pd., selaku Pelatih Futsal UKM Universitas Brawijaya, dan Usa Laksono, selaku Pelatih Futsal Unggul Futsal Klub. (Hasil perhitungan validasi terlampir pada lampiran).

Berdasarkan uji ahli ini, peneliti meminta tanggapan dan masukan untuk menilai kelemahan dan kekurangan draft produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) latihan ini. Tanggapan dan masukan tersebut diharapkan mampu memperbaiki draft produk menjadi lebih baik. Setelah mendapatkan masukan dari ahli tersebut maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi awal pada draft produk sebelumnya diimplementasikan atau diuji cobakan untuk menilai keefektifitasan produk tersebut.

### **3. *Implementation* (Implementasi)**

Pada tahap implementasi yang dilakukan adalah menggunakan dalam bentuk ujicoba untuk mengetahui respons pelatih dan pemain futsal terhadap produk yang telah dikembangkan. Produk yang telah dikembangkan dan dinyatakan layak selanjutnya dilakukan uji coba. Uji coba yang dilakukan adalah uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

**a. Uji Coba Skala Kecil**

Setelah produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) divalidasi oleh ahli dan dilakukan revisi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba skala kecil pada klub SIKK usia 16 – 18 dengan melibatkan 6 pemain futsal dan 1 pelatih sebagai penilai produk yang dikembangkan.

Uji coba skala kecil dimaksudkan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelebihan, kekurangan, atau keefektifan produk saat digunakan oleh pemain futsal dan penilaian oleh pelatih. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan skala besar.

**b. Uji Coba Skala Besar**

Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan uji coba skala besar tidak terlalu berbeda dengan yang dilakukan pada uji coba skala kecil. Perbedaannya hanya terletak pada jumlah subjek uji coba yang lebih banyak. Pada uji coba skala besar ini, terlibat 28 pemain futsal klub SIKK dengan 1 pelatih sebagai penilai.

Model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) yang dilakukan pada skala besar merupakan model yang telah mengalami revisi dari tahap skala kecil. Data hasil penelitian pada uji coba skala besar merupakan dari penilaian pelatih dan tanggapan

pemain futsal yang terlibat pada tahap uji coba skala besar. Adapun jadwal program latihan dapat dilihat pada lampiran

#### **4. Evaluation (Evaluasi)**

Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilaksanakan pada setiap tahap, sejak tahap analisis hingga implementasi, untuk melihat kesalahan-kesalahan kecil pada produk. Evaluasi sumatif dilakukan di akhir kegiatan penelitian yaitu untuk dapat melihat kualitas dan kelayakan produk secara keseluruhan. Revisi dibuat sesuai dengan hasil evaluasi atau kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh produk tersebut. Apabila sudah tidak terdapat revisi, produk layak digunakan.

### **B. Hasil Uji Coba Produk**

#### **1. Validasi Ahli**

Validasi ahli dilakukan untuk menilai kesesuaian isi, kualitas isi, kualitas instruksional, serta kualitas video dan gambar pada Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18. Peneliti melibatkan beberapa ahli yaitu Asshobah B Abd Mukti (Pelatih Tunas Asas Bolasepak Bandaraya Kota Kinabalu), Dr. Sigit Nugroho, M.Or (Dosen Olahraga keahlian Futsal), Rizal Fathoni (Pelatih futsal berlisensi di UKM Universitas Brawijaya), dan Usa Laksono (Pelatih futsal berlisensi di Unggul Futsal Klub).

Dari pengujian ini, peneliti meminta komentar dan saran pada produk yang dibuat.

**Tabel 12. Data Hasil Penelitian Ahli terhadap Draft Awal Produk**

Validator	Skor yang diperoleh	Skor yang diharapkan	Presentase (%)	Kelayakan
Ahli 1	112	120	93.33	Sangat layak
Ahli 2	109	120	90.83	Sangat layak
Ahli 3	101	120	84.17	Sangat layak
Ahli 4	103	120	85.83	Sangat layak
Jumlah			88.54	Sangat layak

Keterangan:

Rata-rata nilai : 88.54%

Rentang Skor nilai : Kategori A (Sangat Layak)

**Tabel 13. Hasil Uji Validitas Angket Penilaian Produk**

Aspek	Butir	Validitas	Keterangan
Kesesuaian Isi	1	0.816	Valid
	2	0.707	Valid
	3	0.816	Valid
	4	0.707	Valid
Kualitas Isi	5	0.905	Valid
	6	0.905	Valid
	7	0.870	Valid
	8	0.870	Valid
Kualitas Instruksional	9	0.870	Valid
	10	0.870	Valid
	11	0.870	Valid
	12	0.905	Valid
	13	0.905	Valid
	14	0.870	Valid
	15	0.905	Valid
	16	0.751	Valid
Kualitas Video dan Gambar	17	0.839	Valid
	18	0.839	Valid
	19	0.751	Valid
	20	0.839	Valid
	21	0.945	Valid

<b>Aspek</b>	<b>Butir</b>	<b>Validitas</b>	<b>Keterangan</b>
	22	0.841	Valid
	23	0.751	Valid
	24	0.816	Valid

**Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Angket Penilaian Produk**

<b>Aspek</b>	<b>Reliabilitas</b>	<b>Keterangan</b>
Kesesuaian Isi	0.750	Reliabel
Kualitas Isi	0.909	Reliabel
Kualitas Instruksional	0.961	Reliabel
Kualitas Video dan Gambar	0.922	Reliabel

Data penilaian hasil uji validitas ahli pada Tabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil penilaian dari ahli 1 yaitu Asshobah B Abd Mukti pada draft awal diperoleh nilai dengan persentase 93.33%. Berdasarkan skala persentase pencapaian, maka peringkat penilaian termasuk dalam kategori sangat layak digunakan untuk uji coba lapangan namun tetap melakukan revisi sesuai saran.
2. Hasil penilaian dari ahli 2 yaitu Dr. Sigit Nugroho, M.Or pada draft awal diperoleh nilai dengan persentase 90.83%. Berdasarkan skala persentase pencapaian, maka peringkat penilaian termasuk dalam kategori sangat layak digunakan untuk uji coba lapangan dan tetap dilakukan revisi sesuai saran yang diberikan.
3. Hasil penilaian dari ahli 3 yaitu Rizal Fathoni pada draft awal diperoleh nilai dengan persentase 84.17%. Berdasarkan skala persentase pencapaian, maka peringkat penilaian termasuk dalam kategori sangat layak digunakan untuk uji coba lapangan dan tetap dilakukan revisi

sesuai saran yang diberikan.

4. Hasil penilaian dari ahli 4 yaitu Usa Laksono pada draft awal diperoleh nilai dengan persentase 85.83%. Berdasarkan skala persentase pencapaian, maka peringkat penilaian termasuk dalam kategori sangat layak digunakan untuk uji coba lapangan dan tetap dilakukan revisi sesuai saran yang diberikan.
5. Dari hasil secara keseluruhan ahli pada draft produk awal diperoleh persentase keseluruhan sebesar 88.54%. Berdasarkan persentase ini, maka draft awal sangat layak digunakan.

Berdasarkan komentar dan saran yang diberikan oleh ahli, peneliti selanjutnya melakukan revisi pada draf produk model pembelajaran. Revisi dilakukan untuk memperbaiki draft sebelum diujicobakan.

## **2. Uji Coba Skala Kecil**

Uji coba skala kecil bertujuan untuk mengetahui kelayakan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18. Uji coba produk skala kecil ini melibatkan 6 pemain futsal Sekolah Indonesia Kota Kinabalu.

**Tabel 15. Hasil Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk  
(Penilaian Butir)**

No	Butir Penilaian								Skor	%
	1	2	3	4	5	6	7	8		
P1	5	5	4	5	5	5	5	5	39	97.5
P2	5	4	5	5	5	5	5	5	39	97.5
P3	5	5	5	5	5	5	4	5	39	97.5
P4	4	5	5	4	3	5	5	5	36	90
P5	5	4	5	5	5	5	5	5	39	97.5
P6	5	5	4	5	5	5	5	5	39	97.5
Total Skor Maksimal									240	96.25
Total Skor yang Diperoleh									231	

Keterangan:

Rata-rata nilai : 96,65%

Rentang Skor nilai : Kategori A (Sangat Baik)

**Tabel 16. Data Indikator Penilaian Pemain Futsal terhadap Produk  
(Skala Kecil)**

No	Skor yang diperoleh	Presentase (%)	Kategori
1	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) ketika latihan membuat saya senang latihan Futsal	96.67	Sangat Baik
2	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) yang diajarkan oleh pelatih mudah dilakukan.	93.33	Sangat Baik
3	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) ketika latihan membuat bersemangat latihan.	93.33	Sangat Baik
4	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) ketika latihan tidak yang membuat cedera atau luka-luka.	96.67	Sangat Baik
5	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) ketika latihan sesuai dengan situasi pemain futsal klub SIKK yang kurang dalam keterampilan passing dan kelinacahan	93.33	Sangat Baik
6	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) yang diajarkan	100.00	Sangat Baik

	oleh pelatih membuat keterampilan teknik passing mudah saya kuasai.		
7	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) yang diajarkan oleh pelatih membuat kelichan saya meningkat secara signifikan.	96.67	Sangat Baik
8	Panduan buku yang berisi gambar disertai video menarik dan jelas membuat saya mudah memahami model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)	100.00	Sangat Baik
Jumlah		96.25	Sangat Baik

Berdasarkan hasil uji coba skala kecil menunjukkan bahwa indikator Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan *Kelincahan* Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18 sebesar 96,25%. Hasil ini masuk pada kategori “Sangat Baik” sehingga produk yang dibuat telah layak.

**Tabel 17. Hasil Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk (Skala Kecil)**

No	Interval	Interpretasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	80%-100%	Sangat Baik	40	83.33
2	61%-80%	Baik	7	14.58
3	41%-60%	Cukup Baik	1	2.08
4	21%-40%	Kurang Baik	0	0.00
5	0-20%	Sangat Kurang Baik	0	0.00
Jumlah			48	100.00

Berdasarkan Tabel 17 diketahui bahwa secara umum pada uji coba skala kecil pemain futsal memberikan tanggapan sangat baik sebesar 83,33%, baik sebesar 14.58%, dan cukup baik sebesar 2.08%. Pada uji coba skala kecil ini, tidak ada pemain yang memberikan tanggapan kurang

baik maupun sangat kurang baik.

Dari hasil penilaian skala kecil, secara keseluruhan berada pada kategori sangat baik sehingga produk yang telah dibuat layak untuk diujicobakan pada skala besar.

### 3. Uji Coba Skala Besar

Uji coba skala besar memiliki tujuan yang sama dengan uji coba skala kecil yaitu untuk mengetahui kelayakan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18. Uji coba produk skala besar ini melibatkan 28 pemain futsal Klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu. Penilaian dilakukan setelah melaksanakan program latihan VAPE, adapun jadwal latihan dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel 18. Data Indikator Penilaian Pemain Futsal terhadap Produk (Skala Besar)**

No	Skor yang diperoleh	Presentase (%)	Kategori
1	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> ketika latihan membuat saya senang latihan Futsal	97.14	Sangat Baik
2	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> yang diajarkan oleh pelatih mudah dilakukan.	95.71	Sangat Baik
3	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> ketika latihan membuat bersemangat latihan.	97.14	Sangat Baik
4	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> ketika latihan tidak yang membuat cedera atau luka-luka.	75.71	Baik
5	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing</i>	98.57	Sangat Baik

No	Skor yang diperoleh	Presentase (%)	Kategori
	Exercise (VAPE) ketika latihan sesuai dengan situasi pemain futsal klub SIKK yang kurang dalam keterampilan passing dan kelinacahan		
6	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) yang diajarkan oleh pelatih membuat keterampilan teknik passing mudah saya kuasai.	95.71	Sangat Baik
7	Model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE) yang diajarkan oleh pelatih membuat kelinacahan saya meningkat secara signifikan.	96.43	Sangat Baik
8	Panduan buku yang berisi gambar disertai video menarik dan jelas membuat saya mudah memahami model latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)	98.57	Sangat Baik
Jumlah		94.38	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 18 diketahui bahwa hasil penilaian masing-masing indikator menunjukkan kategori sangat baik dan baik. Secara keseluruhan, berdasarkan penilaian butirnya diketahui bahwa produk yang dihasilkan masuk pada kriteria sangat baik dengan persentase 94.38% sehingga produk yang dibuat memenuhi kriteria “layak” untuk digunakan.

**Tabel 19. Hasil Penilaian Pemain Futsal Terhadap Produk (Skala Besar)**

No	Interval	Interpretasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	80%-100%	Sangat Baik	185	82.59
2	61%-80%	Baik	31	13.84
3	41%-60%	Cukup Baik	0	0.00
4	21%-40%	Kurang Baik	0	0.00
5	0-20%	Sangat Kurang Baik	8	3.57
Jumlah			48	100.00

Berdasarkan Tabel 19 diketahui bahwa secara umum pada uji coba skala besar, pemain futsal memberikan tanggapan sangat baik sebesar 82.59%, baik sebesar 13.84%, dan sangat kurang baik sebesar 3.57%. Pada uji coba skala besar ini, tidak ada pemain yang memberikan tanggapan cukup baik maupun kurang baik.

Berdasarkan hasil penilaian skala besar, secara keseluruhan berada pada kategori sangat baik sehingga produk yang telah dibuat layak untuk digunakan.

#### **4. Uji Efektivitas**

Uji efektivitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas atau keberhasilan peneliti dalam membuat Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18. Pre test dilakukan sebelum pemain Futsal Klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Jumlah pemain futsal Klub SIKK sebanyak 32 orang dijadikan sebagai sampel.

Sebelum diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*, pemain futsal Klub SIKK dinilai ketrampilan passing kaki dalam (5m, 10m dan 15 m), ketrampilan passing kaki luar (5m, 10m, dan 15m), dan kelincahan. Setelah dilakukan penilaian awal (pre test) selanjutnya pemain futsal Klub SIKK diberikan Produk Model Latihan

*Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* kemudian dilakukan penilaian lagi (post test).

Hasil pre test dan post test ini selanjutnya dibandingkan untuk melihat efektivitas Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18 dengan menggunakan *IBM SPSS 25.0 for windows*. Hasil data Pretest dan post test ditunjukkan pada Tabel 20.

**Tabel 20. Data Pre Test dan Post Test**

Responden	Pre test							Post test						
	PASSING KAKI DALAM			PASSING KAKI LUAR			Kelincahan	PASSING KAKI DALAM			PASSING KAKI LUAR			Kelincahan
	5 M	10 M	15 M	5 M	10 M	15 M		5 M	10 M	15 M	5 M	10 M	15 M	
1	3	4	3	3	4	3	53.19	4	4	4	4	4	4	50.27
2	3	3	3	3	3	3	55.96	3	4	3	4	4	3	52.44
3	4	4	3	4	3	2	51.18	4	4	3	4	4	3	48.30
4	3	3	2	3	3	3	55.11	3	3	3	3	3	3	52.50
5	4	3	3	3	3	2	49.82	4	4	3	4	4	3	48.35
6	3	3	4	3	4	3	55.56	4	4	4	4	4	4	53.27
7	3	3	2	3	3	3	50.50	3	3	3	3	3	3	50.35
8	4	4	3	4	3	3	53.27	4	4	3	4	4	3	50.65
9	3	3	3	3	4	3	53.76	4	4	3	4	4	3	50.53
10	3	3	2	2	3	3	50.25	3	3	3	3	3	3	48.65
11	3	3	3	4	4	3	50.32	4	4	4	4	4	4	53.61
12	3	3	3	3	3	3	48.28	3	3	3	3	3	3	50.25
13	4	3	2	3	4	3	49.75	4	4	3	4	4	3	49.25
14	3	3	4	4	3	2	47.45	4	4	4	4	4	3	47.60
15	3	3	3	4	4	4	48.17	3	3	3	4	4	4	47.67
16	3	3	3	3	3	3	50.13	4	4	4	3	3	3	48.50
17	4	4	3	3	4	3	56.67	4	4	3	4	4	3	53.65
18	2	3	3	3	3	2	64.25	3	3	3	3	3	3	55.35
19	3	4	3	4	3	3	74.60	4	4	4	4	4	4	54.27
20	4	3	3	3	3	3	50.65	4	4	3	4	4	3	52.37
21	3	3	3	4	3	4	48.52	4	4	4	4	4	4	48.65
22	4	4	3	4	4	3	73.40	4	4	3	4	4	3	55.76
23	4	3	3	3	3	2	50.27	4	4	3	4	4	3	51.36
24	3	4	4	4	4	3	54.26	4	4	4	4	4	4	50.57
25	4	3	4	3	4	4	51.42	4	4	4	4	4	4	50.45
26	3	4	4	4	3	3	51.13	4	4	4	4	4	4	49.75
27	4	4	4	3	3	2	48.12	4	4	4	3	3	3	47.09
28	3	3	3	4	3	4	52.76	4	4	4	4	4	4	50.03
29	4	4	4	3	3	4	46.18	4	4	4	4	4	4	48.26
30	2	2	2	3	3	3	51.76	3	3	3	3	3	3	50.59
31	3	3	3	3	4	3	49.32	4	4	3	4	4	3	49.25
32	2	3	3	3	3	3	53.27	4	4	3	4	4	3	50.04

Sebelum dilakukan uji efektivitas, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah kedua uji tersebut dilakukan, baru dilanjutkan dengan uji efektivitas. Penjelasan masing-masing uji adalah sebagai berikut

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji sebaran data mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan Shapiro-wilk, hasil pengujian ini digunakan untuk menguji dua sampel dalam menganalisis data. Data mengikuti distribusi normal ketika nilai signifikansi lebih dari 0.05. Hasil pengujian normalitas ditunjukkan pada Tabel 21.

**Tabel 21. Hasil Uji Normalitas**

Data			Nilai Sig	Hasil	Kesimpulan
Ketrampilan Pasing Kaki Dalam	5 M	Pre Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
		Post Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
	10 M	Pre Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
		Post Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
	15 M	Pre Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
		Post Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
Ketrampilan Pasing Kaki Luar	5 M	Pre Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
		Post Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
	10 M	Pre Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
		Post Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
	15 M	Pre Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
		Post Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
Kelincahan		Pre Test	0.000	$0.000 < 0.05$	Tidak Normal
		Post Test	0.096	$0.096 > 0.05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 21, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada data ketrampilan pasing kaki dalam dengan jarak 5 meter saat pre test diperoleh nilai  $\text{sig} = 0.000 < 0.05$  sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil post test untuk ketrampilan pasing kaki dalam dengan jarak 5 meter sebesar  $0.000 < 0.05$  dan disimpulkan

data tidak berdistribusi normal.

2. Pada data ketrampilan passing kaki dalam dengan jarak 10 meter saat pre test diperoleh nilai  $\text{sig}=0.000<0.05$  sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil post test untuk ketrampilan passing kaki dalam dengan jarak 10 meter sebesar  $0.000<0.05$  dan disimpulkan data tidak berdistribusi normal.
3. Pada data ketrampilan passing kaki dalam dengan jarak 15 meter saat pre test diperoleh nilai  $\text{sig}=0.000<0.05$  sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil post test untuk ketrampilan passing kaki dalam dengan jarak 15 meter sebesar  $0.000<0.05$  dan disimpulkan data tidak berdistribusi normal.
4. Pada data ketrampilan passing kaki luar dengan jarak 5 meter saat pre test diperoleh nilai  $\text{sig}=0.000<0.05$  sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil post test untuk ketrampilan passing kaki luar dengan jarak 5 meter sebesar  $0.000<0.05$  dan disimpulkan data tidak berdistribusi normal.
5. Pada data ketrampilan passing kaki luar dengan jarak 10 meter saat pre test diperoleh nilai  $\text{sig}=0.000<0.05$  sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil post test untuk ketrampilan passing kaki luar dengan jarak 10 meter sebesar  $0.000<0.05$  dan disimpulkan data tidak berdistribusi normal.
6. Pada data ketrampilan passing kaki luar dengan jarak 15 meter saat pre test diperoleh nilai  $\text{sig}=0.000<0.05$  sehingga data tidak

berdistribusi normal. Hasil post test untuk ketrampilan pasing kaki luar dengan jarak 15 meter sebesar  $0.000 < 0.05$  dan disimpulkan data tidak berdistribusi normal.

7. Pada data kelincahan saat pre test diperoleh nilai  $\text{sig} = 0.000 < 0.05$  sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil post test untuk kelincahan sebesar  $0.096 > 0.05$  dan disimpulkan data berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dilakukan terhadap pre test dan post test dengan menggunakan uji Levene' Test. Varian dikatakan homogen jikan nilai signifikansi lebih dari 0.05 dan sebaliknya. Hasil pengujian ditunjukkan pada Tabel 22.

**Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas**

Data			Nilai Sig	Hasil	Kesimpulan
Ketrampilan Pasing Kaki Dalam	5 M	Pre test - Post test	0.052	$0.052 > 0.05$	Homogen
	10 M	Pre test – Post test	0.085	$0.085 > 0.05$	Homogen
	15 M	Pre test – Post test	0.385	$0.385 > 0.05$	Homogen
Ketrampilan Pasing Kaki Luar	5 M	Pre test – Post test	0.092	$0.092 > 0.05$	Homogen
	10 M	Pre test – Post test	0.111	$0.111 > 0.05$	Homogen
	15 M	Pre test – Post test	0.314	$0.314 > 0.05$	Homogen
Kelincahan		Pre test – Post test	0.012	$0.012 < 0.05$	Tidak homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 22, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada data ketrampilan passing dalam dengan jarak 5 meter diperoleh nilai sig sebesar  $0.052 > 0.05$  sehingga data memiliki varian yang homogen.
- 2) Pada data ketrampilan passing dalam dengan jarak 10 meter diperoleh nilai sig sebesar  $0.085 > 0.05$  sehingga data memiliki varian yang homogen.
- 3) Pada data ketrampilan passing dalam dengan jarak 15 meter diperoleh nilai sig sebesar  $0.385 > 0.05$  sehingga data memiliki varian yang homogen.
- 4) Pada data ketrampilan passing luar dengan jarak 5 meter diperoleh nilai sig sebesar  $0.092 > 0.05$  sehingga data memiliki varian yang homogen.
- 5) Pada data ketrampilan passing luar dengan jarak 10 meter diperoleh nilai sig sebesar  $0.111 > 0.05$  sehingga data memiliki varian yang homogen.
- 6) Pada data ketrampilan passing luar dengan jarak 10 meter diperoleh nilai sig sebesar  $0.314 > 0.05$  sehingga data memiliki varian yang homogen.
- 7) Pada data kelincahan diperoleh nilai sig sebesar  $0.012 < 0.05$  sehingga data memiliki varian yang tidak homogen.

### c. Uji Wilcoxon

Berdasarkan data yang telah dipaparkan sebelumnya, uji efektivitas dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon karena data yang dimiliki tidak berdistribusi normal. Tujuan penggunaan metode ini adalah untuk mengetahui seberapa besar signifikansi hubungan data sebelum dan sesudah diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18.

Pada uji Wilcoxon ini, jika nilai Asymp. Sig (2 tailed) lebih kecil dari 0.05 maka terima  $H_a$ . Jika nilai Asymp. Sig (2 tailed) lebih besar dari 0.05 maka terima  $H_0$ . Hasil uji efektivitas antara pre test dan post test pada Tabel 23 berikut.

**Tabel 23. Hasil Uji Wilcoxon untuk uji efektivitas**

Data		Nilai Sig	Hasil	Kesimpulan
Ketrampilan Pasing Kaki Dalam	5 M	0.000	0.000<0.05	Ha diterima
	10 M	0.000	0.000<0.05	Ha diterima
	15 M	0.001	0.001<0.05	Ha diterima
Ketrampilan Pasing Kaki Luar	5 M	0.000	0.000<0.05	Ha diterima
	10 M	0.000	0.000<0.05	Ha diterima
	15 M	0.001	0.001<0.05	Ha diterima
Kelincahan		0.001	0.001<0.05	Ha diterima

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 23 dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada hasil ketrampilan passing kaki dalam pada jarak 5 meter diperoleh nilai Asymp. Sig (2 tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test setelah pemain futsal klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan ketrampilan passing kaki dalam pada jarak 5 meter.
- 2) Pada hasil ketrampilan passing kaki dalam pada jarak 10 meter diperoleh nilai Asymp. Sig (2 tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test setelah pemain futsal klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan ketrampilan passing kaki dalam pada jarak 10 meter.
- 3) Pada hasil ketrampilan passing kaki dalam pada jarak 15 meter diperoleh nilai Asymp. Sig (2 tailed) sebesar  $0.001 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

yang signifikan antara hasil pre test dan post test setelah pemain futsal klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan ketrampilan passing kaki dalam pada jarak 15 meter.

4) Pada hasil ketrampilan passing kaki luar pada jarak 5 meter diperoleh nilai Asymp. Sig (2 tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test setelah pemain futsal klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan ketrampilan passing kaki luar pada jarak 5 meter.

5) Pada hasil ketrampilan passing kaki luar pada jarak 10 meter diperoleh nilai Asymp. Sig (2 tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test setelah pemain futsal klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Berdasarkan hasil tersebut,

dapat disimpulkan bahwa Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan ketrampilan pasing kaki luar pada jarak 10 meter.

- 6) Pada hasil ketrampilan pasing kaki luar pada jarak 15 meter diperoleh nilai Asymp. Sig (2 tailed) sebesar  $0.001 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test setelah pemain futsal klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan ketrampilan pasing kaki luar pada jarak 15 meter.
- 7) Pada hasil kelincahan diperoleh nilai Asymp. Sig (2 tailed) sebesar  $0.001 < 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test setelah pemain futsal klub SIKK diberikan Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk pemain futsal klub SIKK usia 16-18 tahun efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal klub SIKK.

### C. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan terhadap produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18 didasarkan pada masukan dari saran dari ahli. Berikut ini merupakan saran dan masukan yang diperoleh pada saat validasi.

**Tabel 23. Saran dan Masukan Ahli terhadap produk**

Ahli	Saran dan Masukan
Ahli 1 (Asshobah B Abd Mukti)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jarak <i>passing</i> antar pemain terlalu pendek</li><li>2. Usahakan pemain yang menunggu giliran juga melakukan latihan kelincahan saat setelah melakukan <i>Passing</i></li></ol>
Ahli 2 (Dr. Sigit Nugroho, M.Or.)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Keterampilan teknik sebaiknya di spesifikan langsung ke <i>Passing</i> saja</li><li>2. Latihan 1 dan 3 lebih baik dihilangkan saja karena tidak efisien dan sudah terwakili dilatihan nomer 2 dan 4</li><li>3. Jumlah latihan 6 saja tidak perlu dan dibuat circuit</li></ol>
Ahli 3 (Rizal Fathoni, M.Pd)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Program latihan yang diterapkan telah sesuai dengan apa yang dibutuhkan di tim futsal yang bersangkutan</li><li>2. Variasi latihan <i>passing</i> cukup penting, karena <i>passing</i> merupakan bagian terpenting dalam melakukan serangan</li><li>3. Ditambahkan didalam buku panduan, pentingnya coaching poin dari <i>passing</i> dan coaching point dari materi tersebut</li><li>4. Ditambahkan juga tujuan diberikannya variasi latihan tersebut</li></ol>
Ahli 4 (Usa Laksono)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Akurasi dan bobot <i>passing</i> memiliki jarak yang lebih jauh dengan jarak antara pemain dan setiap pos</li><li>2. Intensitas perubahan arah (dari <i>control-passing</i>- kemudian bergerak), karena futsal modern sekarang membutuhkan intensitas yang tinggi</li></ol>

	3. Dalam beberapa latihan diberikan lawan karena tujuan dari latihan adalah menyesuaikan situasi di dalam pertandingan
--	--

Berdasarkan saran dan Masukan dari ahli di atas, selanjutnya peneliti melakukan revisi sesuai dengan masukan dan saran sebagai berikut:

**Tabel 24. Revisi Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)***

<b>Ahli</b>	<b>Revisi</b>
Ahli 1 (Asshobah B Abd Mukti)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jarak <i>passing</i> antar pemain di perpanjang kurang lebih 10 M</li> <li>2. Pemain pengganti saat setelah melakukan diberikan aktivitas kemampuan kelincahan</li> </ol>
Ahli 2 (Dr. Sigit Nugroho, M.Or.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan keterampilan teknik langsung di spesifikkan ke <i>Passing</i></li> <li>2. Latihan 1 dan 3 di hilangkan karena pola hampir sama dengan latihan 2 dan 4</li> <li>3. Jumlah latihan telah dibuat 6 pola latihan</li> </ol>
Ahli 3 (Rizal Fathoni, M.Pd)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buku panduan latihan dibuat dan di sesuaikan dengan produk video</li> <li>2. Ditambahkan point latihan dan tujuan latihan variasi diberikan</li> </ol>
Ahli 4 (Usa Laksono)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jarak <i>passing</i> antar pemain di perpanjang kurang lebih 10 M</li> <li>2. Ditambahkan pergerakan saat melakukan <i>passing</i> pemain melakukan perpindahan dari arah yang berbeda</li> <li>3. Beberapa pola latihan <i>passing</i> diberikan lawan untuk menekan pemain pada saat akan melakukan <i>passing</i></li> </ol>

#### **D. Kajian Produk Akhir**

Pengembangan yang telah dilakukan dalam penelitian ini telah menghasilkan produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18, produk yang dihasilkan tersebut telah dibuat desainnya secara sistematis dan telah memenuhi kriteria kevalidan, kepraktisan, kelayakan dan keefektifan. Kriteria tersebut telah terpenuhi setelah melakukan proses validasi ahli, uji coba produk skala kecil dan uji coba produk skala besar. Selanjutnya dibahas tentang produk yang dikembangkan dan dinyatakan valid oleh validator dan telah memenuhi kriteria keterlaksanaan dengan baik, memberikan dampak yang efektif dalam latihan futsal untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal Klub SIKK Usia 16 – 18.

Adapun rincian produk akhir dari pengembangan menghasilkan produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18 sebagai berikut:

1. Variasi Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)*  
Berikut produk final dari Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18, sebagai berikut

## 1. PASSING PASBOLIK

<b>Passing Pasbolik</b>			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
a) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran			
b) Kemampuan kelincahan : Pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik dengan waktu yang ditentukan			
<b>Pola Latihan :</b>			
Jumlah Pemain	Area latihan	Peralatan	Waktu
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 buah (1 bola berpasangan), 2) Cone kecil 3) Rompi 2 buah	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
			
a) Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan <i>passing</i> ke depan secara bersamaan ke arah depan b) Ketika pemain 2 dan 3 melakukan <i>passing</i> , pemain 4 dan 5 menahan bola c) Setelah melakukan <i>passing</i> pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri d) Pemain 2 ke arah pemain 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan e) Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan <i>passing</i> dan pemain 2 dan 3 menahan bola f) Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan <i>passing</i> dan berlari ke arah <i>cone</i> sebelumnya. g) Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola h) Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan			
<b>Variasi :</b>			
a) Sentuhan saat melakukan <i>passing</i> sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan <i>passing</i> b) Setelah melakukan <i>passing</i> segera lari ke samping secepat mungkin c) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada cone			
<b>Tips :</b>			
a) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan <i>passing</i> ( <i>passing</i> tidak tepat) b) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai <i>cone</i> setelah melakukan <i>passing</i>			
<b>Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain</b>			
<b>Pertanyaan Pelatih</b>		<b>Jawaban oleh Pemain</b>	
Mengapa pada saat berupaya melakukan <i>passing</i> bola kepada teman beberapa kesempatan mengalami kegagalan?		1) Kurang fokus (melakukan hanya sekedar <i>Passing</i> ) 2) Kesalahan teknik saat menendang bola 3) Tanpa persiapan saat menendang bola 4) Hasil tendangan tidak tepat atau diluar jangkuan teman	
<b>Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:</b>			
Melakukan latihan Keterampilan <i>passing</i> dengan baik dan benar saat latihan akan membawa dampak atau efek ketika dalam suatu permainan atau pertandingan. <i>Passing</i> secara tegas dan tepat sasaran merupakan poin penting bagi seorang pemain karena. Komponen keterampilan <i>Passing</i> merupakan pendukung jalannya sebuah permainan futsal.			

## 2. PASSING PASBOLIK ZIG-ZAG

Passing Pasbolik zig-zag			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
a) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran b) Kemampuan kelincahan: Pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari zig-zag dengan melwati <i>cone</i>			
<b>Pola Latihan :</b>			
<b>Jumlah Pemain</b>	<b>Area latihan</b>	<b>Peralatan</b>	<b>Waktu</b>
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) <i>Cone</i> kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
a) Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan <i>passing</i> ke depan secara bersamaan ke arah depan b) Ketika pemain 2 dan 3 melakukan <i>passing</i> , pemain 4 dan 5 menahan bola c) Setelah pemain melakukan <i>passing</i> pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri d) Pemain 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan dengan zig-zag e) Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan <i>passing</i> dan pemain 2 dan 3 menahan bola f) Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan <i>passing</i> dan berlari ke arah <i>cone</i> sebelumnya. g) Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola h) Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan			
<b>Variasi :</b>			
a) Sentuhan saat melakukan <i>passing</i> sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan <i>passing</i> b) Setelah melakukan <i>passing</i> segera lari ke samping secepat mungkin dengan melakukan zig-zag c) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada <i>cone</i>			
<b>Tips :</b>			
a) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan <i>passing</i> ( <i>passing</i> tidak tepat) b) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai <i>cone</i> setelah melakukan <i>passing</i>			
<b>Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain</b>			
<b>Pertanyaan pelatih</b>		<b>Jawaban oleh Pemain</b>	
Mengapa setelah melakukan <i>passing</i> bola, pemain tidak dapat bersamaan sampai dibatas <i>cone</i> ?		1) Kecepatan lari tidak maksimal 2) Gerakan melakukan zig-zag tidak luwes 3) Terlambat saat melakukan <i>passing</i> (terjadi kesalahan) 4) Setelah melakukan <i>passing</i> masih banyak berpikir 5) <i>Passing</i> dari teman atau pasangan terlambat untuk memberikan	
<b>Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:</b>			
Ketika melakukan <i>passing</i> pemain harus konsisten saat memberikan bola dengan tepat sasaran yang dituju, pemain melakukan <i>passing</i> secara tegas dan tepat sehingga penerima bola menguasai bola dengan mudah. Setelah <i>passing</i> pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan zig-zag. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan <i>passing</i> lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincahan yang dimiliki			

### 3. PASSING PASBOLIK ROTASI

<b>Passing Pasbolik Rotasi</b>			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
a) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran b) Kemampuan kelincahan: pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik dengan mengisi ruang kosong			
<b>Pola Latihan :</b>			
<b>Jumlah Pemain</b>	<b>Area latihan</b>	<b>Peralatan</b>	<b>Waktu</b>
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
a) Pemain 4 melakukan <i>passing</i> ke arah pemain 5 b) Setelah <i>passing</i> pemain 4 berlari ke arah pemain 2 c) Pemain 5 stop bola berpindah mengisi posisi pemain 4 d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi ke arah pemain 3 e) Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan <i>passing</i> ke pemain 2 f) Setelah <i>passing</i> pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4 h) Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan <i>passing</i> i) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan			
<b>Variasi :</b>			
a) <i>passing</i> b) Setelah melakukan <i>passing</i> segera lari ke samping secepat mungkin dengan melakukan lari bolak-balik mengisi ruang kosong c) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada cone			
<b>Tips :</b>			
a) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan <i>passing</i> ( <i>passing</i> tidak tepat) b) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai cone setelah melakukan <i>passing</i>			
<b>Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain</b>			
<b>Pertanyaan Pelatih</b>		<b>Jawaban - oleh Pemain</b>	
Mengapa pada saat berupaya melakukan <i>passing</i> bola kepada teman beberapa kesempatan mengalami kegagalan?		1) kurang fokus (melakukan hanya sekedar <i>passing</i> ) 2) Kesalahan teknik saat menendang bola 3) Tanpa persiapan saat menendang bola 4) Hasil tendangan tidak tepat atau diluar jangkauan teman	
<b>Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:</b>			
Kemampuan pemain mengubah arah dengan rotasi secara cepat dan ketepatan <i>passing</i> . Setelah <i>passing</i> pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan mengisi ruang kosong. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan <i>passing</i> lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincahan yang dimiliki			

#### 4. PASSING PASBOLIK ROTASI ZIG-ZAG

Passing Pasbolik Rotasi Zig-Zag			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
a) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran			
b) Kemampuan kelincahan : Pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari <i>zig-zag</i> dengan melewati <i>cone</i>			
<b>Pola Latihan :</b>			
Jumlah Pemain	Area latihan	Peralatan	Waktu
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
a) Pemain 4 melakukan <i>passing</i> ke arah pemain 5 b) Setelah <i>passing</i> pemain 4 berlari ke arah pemain 2 di ikuti gerakan <i>zig-zag</i> c) Pemain 5 berpindah dengan berlari <i>zig-zag</i> untuk mengisi posisi pemain 4 d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari <i>zig-zag</i> untuk mengisi pemain 3 e) Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan <i>passing</i> ke pemain 2 f) Setelah <i>passing</i> pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4 h) Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan <i>passing</i> i) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan			
<b>Variasi :</b>			
a) Sentuhan saat melakukan <i>passing</i> sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan <i>passing</i>			
b) Setelah melakukan <i>passing</i> segera lari ke samping secepat mungkin dengan melakukan			
c) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada <i>cone</i>			
<b>Tips :</b>			
a) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan <i>passing</i> ( <i>passing</i> tidak tepat)			
b) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai <i>cone</i> setelah melakukan <i>passing</i>			
<b>Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain</b>			
Pertanyaan Pelatih	Jawaban oleh Pemain		
Mengapa setelah melakukan <i>passing</i> bola, pemain tidak dapat bersamaan sampai di batas <i>cone</i> ?	1) Kecepatan lari tidak maksimal 2) Gerakan melakukan <i>zig-zag</i> tidak luwes 3) Terlambat saat melakukan <i>passing</i> (terjadi kesalahan) 4) Setelah melakukan <i>passing</i> masih banyak berpikir 5) <i>passing</i> dari teman atau pasangan terlambat untuk memberikan 6)		
<b>Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:</b>			
Kemampuan pemain mengubah arah dengan rotasi secara cepat dan ketepatan <i>passing</i> . Setelah <i>passing</i> pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan <i>zig-zag</i> dan mengisi ruang kosong. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan <i>passing</i> lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincahan yang dimiliki			

## 5. Passing Pasbolik T

Passing Pasbolik T			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
a) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran b) Kemampuan kelincahan: pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik dengan mengisi ruang kosong			
<b>Pola Latihan :</b>			
Jumlah Pemain	Area latihan	Peralatan	Waktu
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
a) Pemain 4 melakukan <i>passing</i> ke arah pemain 9 b) Setelah <i>passing</i> pemain 4 segera berlari ke arah pemain 2 dan meminta bola <i>passing</i> backpass lalu pemain 2 segera berlari mengisi posisi pemain 4 c) Pemain 4 segera berputar balik berlari ke arah pemain 12, untuk melakukan <i>passing</i> backpass dan setelah <i>passing</i> backpass pemain 12 segera mengisi posisi pemain 5 d) Setelah <i>passing</i> backpass pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan <i>passing</i> oleh pemain berikutnya e) Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama f) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan			
<b>Variasi :</b>			
a) Sentuhan saat melakukan <i>passing</i> sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan <i>passing</i> b) Setelah melakukan <i>passing</i> segera lari ke samping secepat mungkin secara bolak-balik berbentuk T c) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola dan melanjutkan pergerakan seperti pemain sebelumnya			
<b>Tips :</b>			
a) Pelatih dan pemain mengoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan <i>passing</i> ( <i>passing</i> tidak tepat) b) Pelatih dan pemain mengoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai <i>cone</i> setelah melakukan <i>passing</i>			
<b>Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain</b>			
Pertanyaan Pelatih		Jawaban oleh Pemain	
Mengapa pada saat berupaya melakukan <i>passing</i> bola kepada teman beberapa kesempatan mengalami kegagalan?		1) Kurang fokus (melakukan hanya sekedar <i>passing</i> ) 2) Kesalahan teknik saat menendang bola 3) Tanpa persiapan saat menendang bola 4) Hasil tendangan tidak tepat atau diluar jangkauan teman	
<b>Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:</b>			
Kemampuan pemain mengubah arah dengan mencari ruang kosong dan melakukan <i>passing</i> dengan tepat sasaran. Setelah <i>passing</i> pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan lari bolak-balik. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan <i>passing</i> lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincahan yang dimiliki			

## 6. PASSING PASBOLIK T ZIG-ZAG

Passing Pasbolik T Zig-Zag			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
a) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran			
b) Kemampuan kelincahan : pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari <i>zig-zag</i> dengan mengisi ruang kosong			
<b>Pola Latihan :</b>			
Jumlah Pemain	Area latihan	Peralatan	Waktu
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
a) Pemain 4 melakukan <i>passing</i> ke arah pemain 9 b) Setelah <i>passing</i> pemain 4 segera berlari <i>zig-zag</i> ke arah pemain 2 dan meminta bola <i>passing backpass</i> lalu pemain 2 segera berlari <i>zig-zag</i> untuk mengisi posisi pemain 4 c) Pemain 4 segera berputar balik berlari <i>zig-zag</i> ke arah pemain 12, untuk melakukan <i>passing backpass</i> dan setelah <i>passing backpass</i> pemain 12 berlari <i>zig-zag</i> untuk segera mengisi posisi pemain 5 d) Setelah <i>passing backpass</i> pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan <i>passing</i> oleh pemain berikutnya e) Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama f) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan			
<b>Variasi :</b>			
a) Sentuhan saat melakukan <i>passing</i> sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan <i>passing</i>			
b) Setelah melakukan <i>passing</i> segera lari ke samping secepat mungkin secara bolak-balik berbentuk T di ikuti gerakan <i>zig-zag</i>			
c) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola dan melanjutkan pergerakan seperti pemain sebelumnya			
<b>Tips :</b>			
a) Pelatih dan pemain mengoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan <i>passing</i> ( <i>passing</i> tidak tepat)			
b) Pelatih dan pemain mengoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai cone setelah melakukan <i>passing</i>			
<b>Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain</b>			
Pertanyaan Pelatih		Jawaban oleh Pemain	
Mengapa setelah melakukan <i>passing</i> bola, pemain tidak dapat bersamaan sampai di batas cone?		1) Kecepatan lari tidak maksimal 2) Gerakan melakukan <i>zig-zag</i> tidak luwes 3) Terlambat saat melakukan <i>passing</i> (terjadi kesalahan) 4) Setelah melakukan <i>passing</i> masih banyak berpikir 5) <i>passing</i> dari teman atau pasangan terlambat untuk memberikan	
<b>Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:</b>			
Kemampuan pemain mengubah arah dengan mencari ruang kosong dan melakukan <i>passing</i> dengan tepat sasaran.. Setelah <i>passing</i> pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan lari <i>zig-zag</i> . Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan <i>passing</i> lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincahan yang dimiliki			

2. Buku Panduan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)*

Buku panduan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* berisi 36 halaman, ukuran buku A4, naskah diketik dengan huruf Times New Roman 12 dengan spasi 1,5. Buku panduan latihan secara umum terdiri dari sampul, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, isi, dan daftar pustaka. Adapun deskripsi buku panduan sebagai berikut:

a. Cover (logo, judul, identitas buku, nama peneliti, gambar cover yang sesuai dengan isi materi)

b. Kata Pengantar

Penulis mengungkapkan rasa syukur dan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan buku panduan serta harapan dari buku yang disusun dapat memberi manfaat bagi semua pihak.

c. Daftar Isi

Daftar isi disusun untuk memudahkan pembaca dalam menemukan bagian- bagian dari buku panduan.

d. Isi

Isi dari buku panduan terdiri dari bab 1-3 yang berisikan bab 1 tentang Pendahuluan, Bab 2 yang berisi konsep dan pelaksanaan latihan model VAPE, dan Bab 3 berisi penutup. Selain uraian materi buku panduan juga dilengkapi dengan gambar pendukung dan video latihan

guna memudahkan pembaca memahami materi yang terkandung dan cara pelaksanaan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)*

e. Daftar Pustaka

3. Video Panduan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)*

Video panduan latihan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* dapat digunakan pada semua jenis HP, komputer dan laptop. Video ini memuat variasi Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* dari awal hingga akhir dengan dilengkapi unsur teks, gambar, musik, dan video. Detail video audio dan akses *link* dari video Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* meliputi:

a. Durasi video: 12.35 Menit

b. Link video:

<https://www.youtube.com/watch?v=cX0ouFLG2nA&t=641s>.

## **E. Keterbatasan Penelitian**

Beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variasi model yang sederhana dikarenakan sumber materi dalam mencari referensi pengembangan model latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal masih terbatas.
2. Produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) ini hanya diperuntukan untuk pemain futsal usia 16-18 tahun.
3. Subyek uji coba produk dalam penelitian ini hanya dilakukan pada satu klub futsal, yaitu futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu.
4. Penggunaan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dapat digunakan oleh semua pelatih futsal dengan beberapa ketentuan yaitu apabila memiliki permasalahan yang sama, dan kesesuaian dengan karakteristik pemain futsal.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan Tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian dan pengembangan menggunakan metode ADDIE dihasilkan produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang berupa 6 variasi latihan dikemas dalam buku panduan yang dilengkapi video untuk mempraktikannya.
2. Model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu terbukti valid dan layak menurut para ahli/validator, sehingga layak untuk digunakan dalam program latihan untuk meningkatkan *passing* dan kelincahan.
3. Berdasarkan hasil uji efektivitas terhadap Model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu.

## **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Beberapa saran untuk memanfaatkan produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu hasil dari penelitian ini antara lain:

### **1. Bagi pelatih**

Produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu dapat digunakan sebagai variasi dalam program latihan, khususnya untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan.

### **2. Bagi pemain futsal**

Produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu untuk menambah porsi latihan teknik dasar, sehingga pemain dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahannya.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Perlu adanya kajian-kajian dan pengembangan-pengembangan lebih lanjut terkait variasi model latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal, agar dapat menunjang proses latihan dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam latihan teknik dasar dan kelincahan.

## **C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut**

### **1. Diseminasi**

Diseminasi produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, dilakukan melalui berbagai cara, diantaranya sebagai berikut.

- a. Menyebarluaskan produk penelitian melalui internet, dengan memanfaatkan media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan youtube agar dapat diakses oleh banyak pengguna khususnya para pelatih dan pemain futsal.
- b. Mempublikasikan produk penelitian melalui publikasi artikel jurnal nasional maupun internasional bereputasi.

### **2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut**

Beberapa hal terkait dengan pengembangan model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal klub Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, diantaranya sebagai berikut.

- a. Model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) ini perlu dikembangkan lagi agar menjadi lebih banyak variasi modelnya, sehingga mampu meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal secara signifikan.

- b. Model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dapat dikemas sesuai kebutuhan pelatih dengan disesuaikan berdasarkan tingkatan usia dengan berpedoman pada metode pengembangan pada penelitian ini.
- c. Produk model latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE) dilengkapi dengan buku panduan dan video yang akan selalu di *update* sesuai dengan perkembangan.
- d. Pengembangan dapat dilaksanakan dengan cakupan yang lebih luas dan spesifik dengan modifikasi yang lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Mukminin, B., & Akbar, T. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Segitiga Jarum Jam (SJJ) Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sungai Lilin. *Journal on Education*, 06(01), 5722–5732.
- Aldoobie, N. (2015). ADDIE Model. In *American International Journal of Contemporary Research* (Vol. 5, Issue 6). [www.aijcrnet.com](http://www.aijcrnet.com).
- Bompa, O. T. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 1–11.
- Drowatzky, J. N. (1981). *Motor Learning Principles and Practices*. Burgess Publishing Company.
- Erlangga, A. G. (2021). *Pengembangan model latihan garuda dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal ku-16*. Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
- Halim, S. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Media Presindo.
- Harsono. (1998). *Prinsip-Prinsip Individualis dalam Latihan Sepakbola*. Alfabeta.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambuk Kusuma.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, M. H. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving The Ball Pada Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 03(01), 217–234.
- Hermans, V., & Engler, R. (2011). *Futsal: Technique, Tactics*.

- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques. *Journal Sport Area*, 7(1), 117–124. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu.
- Idris, F., Febi Kurniawan, & Akhmad Dimiyati. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.330>
- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP dan UPT Universitas Sebelas Maret.
- Ismaryati, S., & Muhyi, M. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Jaya, A. (2008). *Futsal*. Pustaka Timur.
- Kushandoko. (2022). *Latihan Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Rosdakarya.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Penebar Swadaya Group.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Martens, R., & Vealey, R. S. (2023). *Successful Coaching*. Human kinetics.
- Mentara, H., Murtono, T., & Artikel, I. (2020). Pengembangan Model Variasi Latihan Passing Dan Receiving The Ball Dalam Permainan Futsal Di SMP N 15 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 25–32. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Anugrah.
- Murhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka.
- Mustofa, A. H. (2020). *Media Pembelajaran*. Yayasan Kita Menulis.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015a). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015b). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.

- Nugroho, T. P. (2005). "Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Futsal pada Siswa Lembaga Pendidikan Futsal Atlas Binatama Semarang." Universitas Negeri Semarang.
- Praniata, A. R., Kridasuwarno, B., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small Sided Games Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. *Journal Sport Area*, 4(1), 191. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2364](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2364)
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1–1.
- Ridwan, M., Arini, I., Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, P., Setiabudhi Rangkasbitung, S., & Author, C. (2022). Pengembangan Model Latihan Passing Controlling Futsal untuk Anak Usia SMP. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 2(2), 172–176. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.3379>.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Sapardi, S., Andiyanto, A., & Ricky, Z. (2021). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(4), 189. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i4.1991>.
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2016). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 471–488.
- Siagian, I. S., & Siregar, Y. I. (2021). Development of Passing Accuracy Training Model on Football Playing Skills in School Students Football Year 2020. *Ournal Physical Health Recreation (JPHR)*, 1(1), 83–89.
- Soemardiawan, S., & Yundarwati, S. (2018). Pengembangan Model Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Fim Squad IKIP Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1).
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). *An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.
- Sulistiyono, Andry, A., Nawan, P., Fatkurahman, A., Nurhadi, S., & Dewangga, Y. (2021). Effect of 10 weeks game experience learning (GEL) based training on teamwork, respect attitude, skill and physical ability in young football players. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 173–179. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.2.11>.
- Syarifudin, M. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 59–64. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>.
- Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2020). Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(7).
- Yanto, A. H., & Rasyono, R. (2022). Pengembangan model latihan passing berbasis teamwork untuk atlet futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 144–151. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18480>.

## Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/294/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

14 Mei 2024

Yth . **Sekolah Indonesia Kota Kinabalu**  
**No 1 Jalan KKIP Selatan 88450, Kota kinabalu, Sabah, Malaysia.**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Debby Arieangga Pratama  
NIM : 23060540028  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16 – 18  
Waktu Penelitian : 4 Maret - 20 Mei 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

## Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
**SEKOLAH INDONESIA KOTA KINABALU**  
No. 1, Jalan 3B, KKIP Selatan 88450, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia  
☎ 088-492-600 Email : sikk.edu@gmail.com Website : silnkotakinabalu.sch.id



### SURAT KETERANGAN

Nomor : 0595/SIKK/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Sahyuddin, S.Pd., MA TESOL**  
NIP : 19750212 200012 1 003  
Pangkat/Gol : Pembina (Gol.IV/a)  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : Sekolah Indonesia Kota Kinabalu (SIKK)  
No. 1 Jalan 3B, KKIP Selatan 88450 Kota Kinabalu, Sabah,  
Malaysia

Menerangkan bahwa :

Nama : **Debby Arieangga Pratama**  
Nim : 23060540028  
Program Studi : S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Adalah benar telah melakukan observasi atau penelitian di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu (SIKK) dari tanggal 04 Maret 2024 s.d. 20 Mei 2024 dengan judul tugas "PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16 – 18".

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kota Kinabalu, 14 Mei 2024  
Kepala Sekolah,



**Sahyuddin, S. Pd., MA TESOL**  
NIP 19750212 200012 1 003

Tembusan :  
1. Arsip

### Lampiran 3 Panduan Wawancara untuk Pelatih

#### PANDUAN WAWANCARA

**MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE)*  
UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN KELINCAHAN  
PADA PEMAIN FUTSAL CLUB SIKK USIA 16 – 18**

#### A. ISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama : .....  
Tempat, Tgl Lahir : .....  
No Telp : .....  
Tempat Klub Melatih saat ini : .....  
Kelompok Umur /Usia yang dilatih saat ini:        tahun  
Pengalaman Melatih : .....Tahun, ..... Bulan

Pendidikan Formal:

- SMP
- SMU
- S1
- S2
- S3

Pendidikan Non Formal yang berhubungan dengan Tugas/Pekerjaan Melatih Futsal:

##### 1. Kursus Pelatih Futsal

- Belum memiliki lisensi
- Lisensi D PSSI
- C AFC
- B AFC
- A AFC
- A Pro AFC

##### 2. Pelatihan/Kursus YANG Mendukung Profesi Sebagai pelatih Futsal usia 16 - 18 tahun:

- kursus latihan kondisi fisik untuk top atlet
- kursus mengevaluasi latihan olahraga
- TOT Coach-Teacher in Youth Sport
- Lainnya:  
.....  
.....  
.....

**B. PERTANYAAN**

1. Komponen apakah yang harus dipersiapkan seseorang calon atlet dalam latihan agar mampu berprestasi optimal ?

- Komponen teknik
- Komponen fisik
- Komponen taktik
- Komponen mental
- Lainnya:

.....  
.....  
.....

Berilah tanda v pada jawaban saudara pilih

2. Apakah yang *coach* ketahui tentang keterampilan dasar dalam pelatihan futsal ?

- Keterampilan *passing*
- Keterampilan *dribbling*
- Keterampilan *shooting*
- Keterampilan *passing, dribbling, dan shooting*
- tidak ada yang tepat diantara jawaban yang ada, menurut saya:

.....  
.....  
.....

3. Para pemain futsal harus menguasai teknik *passing* futsal, karena keterampilan tersebut akan sangat mendukung ketika bermain futsal, bagaimana tanggapan *coach* tentang hal tersebut?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Apakah *Coach* setuju atau sependapat dengan teori belajar gerak yang dimana dalam futsal memerlukan aktifitas fisik yang cukup kompleks sehingga belajar gerak merupakan langkah awal dalam penguasaan keterampilan yang berhubungan dengan gerak tubuh, sehingga akan sangat mendukung dalam pencapaian penguasaan berbagai keterampilan teknik dasar dan kelincahan dalam olahraga futsal?

- Ya,
- Tidak

Jika setuju alasannya apa?

.....

Jika tidak alasannya apa?

.....

5. Fakta dilapangan orientasi pelatih dalam membina atau melatih berupaya agar tim yangdibinanya menang pada kompetisi. Apakah *coach* setuju terhadap pernyataan tersebut?
  - Ya,
  - Tidak
 Jika setuju alasannya apa?  
 .....  
 Jika tidak alasannya apa?  
 .....
  
6. Menurut Coach, berapa pemain futsal di Klub Futsal SIKK yang tidak mampu menguasai teknik *passing* dalam permainan futsal?  
 .....
  
7. Menurut Coach, berapa pemain futsal di Klub Futsal SIKK yang kurang dalam kelincahan dalam permainan futsa?  
 .....
  
8. Menurut Coach, berapa pemain futsal di Klub Futsal SIKK tidak memiliki pengetahuan dasar futsal?  
 .....
  
9. Menurut Coach, berapa pemain futsal di Klub Futsal SIKK jenuh dengan model latihan secara monoton dengan menggunakan latihan saling berhadapan dengan sistem menunggu bergantian?  
 .....
  
10. Apakah *coach* pernah membaca artikel tentang teknik dasar *passing* dan kelinacahan dalam permainan futsal?
  - Ya,
  - Tidak
  
11. Apakah *coach* pernah mengikuti seminar tentang tentang teknik dasar *passing* dan kelinacahan dalam permainan futsal?
  - Ya,
  - Tidak
  
12. Apakah kurikulum / perencanaan latihan pada Klub SIKK dimana *coach* melatih telah terdapat pelatihan khusus untuk mengasah kemampuan teknik *passing* dan kelincahan tertentu sebagai sesuatu yang harus dicapai /dikuasai oleh siswa?
  - Ya,
  - Tidak
 Jika Ya alasannya apa?  
 .....  
 Jika tidak alasannya apa?  
 .....
  
13. Apa yang sudah dilakukan selama ini oleh *Coach* terkait upaya meningkatkan kemampuan teknik *passing* dan kelincahan pemain futsal Klub SIKK?  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....
  
14. Apakah dalam evaluasi/ penilaian/ raportan pada Klub SIKK, *Coach* telah melakukan penilaian terkait teknik *passing* dan kelincahan pemain futsal Klub SIKK sebagai bagian yang harus dievaluasi?
  - Ya,

Tidak

15. Klub SIKK yang *Coach* pimpin memiliki program (**kegiatan yang direncanakan**) dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik *passing* dan kelincahan pemain futsal Klub SIKK?

Ya,

Tidak

16. Jika jawaban pertanyaan no 11, “ ya”, Apakah hasilnya telah memuaskan/ atau sudahefektif?

Sudah

Belum

17. Bagaimana pendapat coach jika diciptakan sebuah model latihan variasi Futsal yang diprediksi mampu digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik teknik *passing* dan kelincahan?

Setuju

Tidak setuju

18. Jika sebuah model latihan futsal diprediksi mampu digunakan untuk meningkatkan teknik teknik *passing* dan kelincahan jadi, Apakah coach bersedia memakai atau menggunakan / mengimplementasikannya untuk kepentingan kemajuan futsal sebagaimana latihan pembinaan atlet?

Ya,

Tidak

Jika bersedia alasannya?

.....

Jika tidak alasannya

.....

19. Mohon sarannya, masukannya, pertimbangannya! Draft Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18 seperti apakah yang menurut coach mudah dilakukan, atau diterima dan agar para pelatih mau menggunakannya?

.....

.....

.....

## Lampiran 4 Instrumen Validasi Ahli

### INSTRUMEN

#### VALIDASI AHLI LEMBAR PENILAIAN

#### TERHADAP

Draf Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18

Sasaran : Pemain Futsal SIKK Usia 16-18 Tahun

Pengguna : Pelatih

Peneliti : Debby Arieangga Pratama

Validator : .....

Petunjuk :

- Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mendapatkan penilaian, informasi, dan saran terhadap ketepatan draf produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18.
- Berilah tanda (v) pada kolom yang disediakan sesuai pendapat validator. Skala penilaian SS (sangat sesuai= 5), S (Sesuai = 4), C (Cukup= 3), TS (Tidak Sesuai = 2), STS (Sangat Tidak Sesuai = 1).
- Komentar dan saran dituliskan pada tempat yang disediakan.

#### Skala Penilaian Lembar Validasi Ahli

Aspek	Indikator
Kesesuaian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></li> <li>Relevansi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></li> </ul>
Kualitas Isi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> dengan situasi pemain futsal</li> <li>Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain</li> </ul>
Kualitas Instruksional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kualitas penugasan dan penilaian</li> <li>Produk dapat memberikan bantuan dan kesempatan belajar</li> <li>Produk dapat meningkatkan keterampilan teknik (<i>passing</i>)</li> <li>Produk dapat meningkatkan kelincahan (kelincahan)</li> </ul>
Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penerapan kombinasi unsur-unsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li> <li>Kejelasan sajian</li> <li>Keindahan</li> <li>Keterbacaan</li> </ul>

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
1	Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mempunyai tujuan yang jelas untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> dan kelincahan						
2	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan teori belajar gerak						
3	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan prinsip-prinsip latihan						
4	8 Variasi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) relevan sebagai bagian dari implementasi model latihan yang meningkatkan teknik <i>passing</i> dan kelincahan						
5	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan teori belajar gerak dan prinsip-prinsip latihan untuk pemain futsal usia 16 -18 tahun						

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
6	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan dengan tujuan latihan untuk pemain futsal usia 16-18 tahun						
7	Materi dalam model <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan mudah dipahami oleh Pelatih						
8	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan situasi pemain futsal						
9	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik latihan keterampilan teknik.						
10	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain						
11	Intruksi dalam Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mudah dipahami						
12	Penilaian Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain mudah dilakukan						
13	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik siswa usia 16-18 tahun.						
14	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) praktis diterapkan dilapangan						
15	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> pemain futsal usia 16-18 tahun						
16	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal usia 16-18 tahun						
17	Model latihan membantu bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> futsal usia 16-18 tahun						

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
18	Isi materi dalam model yang berupa permainan menyenangkan dan memotivasi siswa untuk berlatih dan mengulang latihan						
19	Model latihan, materi latihan sesuai dengan kondisi sarana- prasarana yang dimiliki Klub futsal SIKK						
20	Model yang ditampilkan menarik secara visual/audiovisual						
21	Gambar ilustrasi materi latihan sesuai dengan materi dalam model latihan						
22	Video ilustrasi Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan materi model latihan						
23	Gambar/Video dan instruksi atau petunjuk pada model latihan mudah dipahami						
24	Tata bahasa dan kalimat dalam narasi terkait produk atau model latihan tepat baik di gambar maupun video						

Komentar:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Saran:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Simpulan:

Berilah tanda ( v ) sesuai dengan kesimpulan validator mengenai Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18 dibawah ini:

Layak untuk digunakan atau diujicobakan

Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan perbaikan sesuai saran

Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan

.....,.....2024

Validator

(.....)

## Lampiran 5 Instrumen Validasi Ahli

### INSTRUMEN (PUTARAN I) VALIDASI AHLI DENGAN TERHADAP

DRAF PRODUK MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE)* UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL CLUB SIKK  
USIA 16 – 18

#### A. ISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama : .....

Tempat, Tgl Lahir : .....

No Telp : .....

Pendidikan Formal:

SMP

SMU

S1

S2

S3

#### B. PERTANYAAN

1. Apakah Saudara setuju atau sependapat dengan teori belajar gerak yang dimana dalam futsal memerlukan aktifitas fisik yang cukup kompleks sehingga belajar gerak merupakan langkah awal dalam penguasaan keterampilan yang berhubungan dengan gerak tubuh, sehingga akan sangat mendukung dalam pencapaian penguasaan berbagai keterampilan teknik dasar dan kelincahan dalam olahraga futsal?

Ya,

Tidak

Jika setuju alasannya apa?

.....  
.....  
.....

Jika tidak alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Dalam interaksi kompetisi tim yang bertanding dinyatakan kalah apakah Saudara setuju jika salah satu penyebabnya adalah kualitas keterampilan teknik dasar khususnya *passing* yang belum optimal? Jika setuju alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....

Jika tidak alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....

\

3. Dalam interaksi kompetisi tim yang bertanding dinyatakan kalah apakah Saudara setuju jika salah satu penyebabnya adalah kelincahan pemain futsal yang belum optimal?

Jika setuju alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....

Jika tidak setuju alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Menurut Saudara, evaluasi/ penilaian/ raportan pada sebuah Klub futsal harus dilakukan penilaian terkait teknik *passing* dan kelincahan pemain futsal untuk meningkatkan permainannya?Jelaskan alasan saudara!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Bagaimana pendapat Saudara jika diciptakan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan yang diprediksi mampu digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing*, sekaligus mampu mengembangkan kelincahan secara efektif untuk pemain futsal Klub SIKK usia 16-18 tahun? (Model selengkapnya ada di Lampiran).

- Setuju  
 Tidak setuju

Jika setuju alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jika tidak alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Draf model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan telah peneliti kembangkan apakah yang menurut pendapat Saudara mudah dilakukan, atau bisa diterima para pelatih futsal?

- Ya  
 Tidak

Jelaskan alasan saudara menjawab Ya atau Tidak?

.....  
.....



## Lampiran 6 Angket

### ANGKET UNTUK PEMAIN FUTSAL TERHADAP “MODEL LATIHAN VAPE” PADA TAHAP UJI COBA SKALA BESAR

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18

Sasaran : Pemain Futsal SIKK Usia 16-18 Tahun

Pengguna : Pelatih

Peneliti : Debby Arieangga Pratama

Nama Siswa : .....

Petunjuk :

- Lembar kuisioner dimasukkan untuk mendapatkan informasi dari siswa terhadap ketepatan produk (model latihan) setelah uji skala kecil dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tercipta model latihan yang efektif untuk peningkatan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal 16-18 tahun.
- Berilah tanda (v) pada kolom yang disediakan sesuai pendapat validator. Skala penilaian SS (sangat setuju)= 5, (Setuju = 4), C (Cukup= 3), TS (Tidak Setuju= 2), STS (Sangat Tidak Setuju = 1).
- Komentar dan saran dituliskan pada tempat yang disediakan.

### LEMBAR KUISONER SISWA TERHADAP “MODEL LATIHAN” PADA TAHAP UJI COBA SKALA BESAR

Aspek	Indikator
Kualitas model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kemudahan memahami model latihan</li><li>• Kesesuaian model latihan <i>passing</i> dengan situasi siswa</li><li>• Kesesuaian model latihan untuk meningkatkan keterampilan siswa</li></ul>
Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penerapan kombinasi unsurunsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li><li>• Kejelasan sajian</li><li>• Keindahan</li><li>• Keterbacaan</li></ul>

No	Aspek	SS	S	C	TS	STS	Saran
1	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) ketika latihan membuat saya senang latihan Futsal.						
2	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang diajarkan oleh pelatih mudah dilakukan.						
3	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) ketika latihan membuat bersemangat latihan.						
4	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) ketika latihan tidak yang membuat cedera atau luka-luka.						
5	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) ketika latihan sesuai dengan situasi pemain futsal klub SIKK yang kurang dalam keterampilan <i>passing</i> dan kelinacahan						
6	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang diajarkan oleh pelatih membuat keterampilan teknik <i>passing</i> mudah saya kuasai.						
7	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang diajarkan oleh pelatih membuat kelincahan saya meningkat secara signifikan.						
8	Panduan buku yang berisi gambar disertai video menarik dan jelas membuat saya mudah memahami model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)						

Kota Kinabalu, ..... 2024

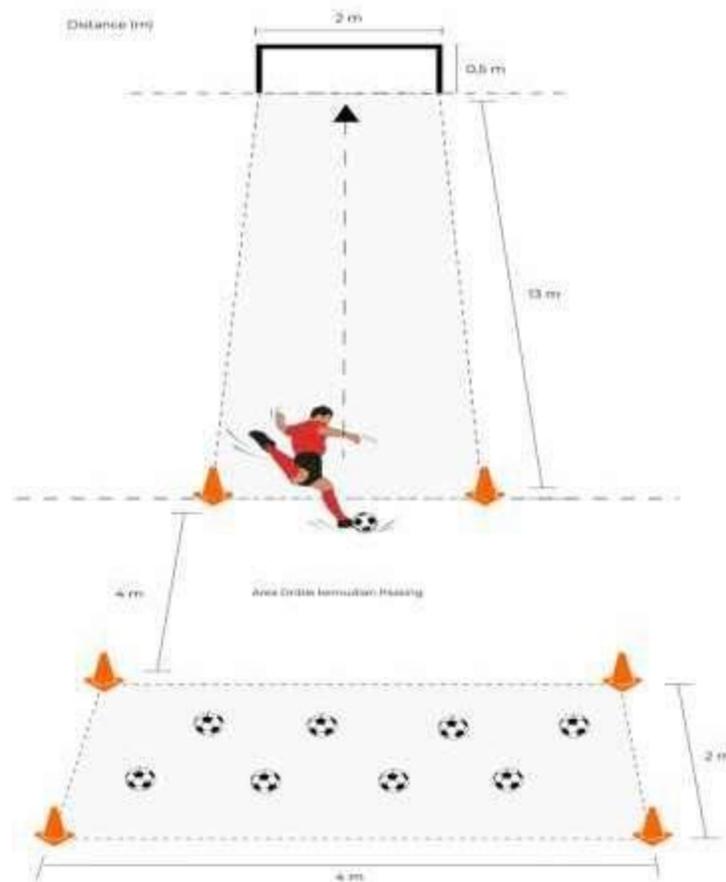
Siswa

(.....)

## Lampiran 7 Alat Ukur Keterampilan *Passing*

### INSTRUMEN/ALAT UKUR KETERAMPILAN *PASSING*

1. Tujuan: Mengetahui keterampilan *Passing* pada pemain futsal Klub SIKK usia 16-18 tahun
2. Area lapangan :



Gambar 2. Lapangan atau Area Tes Keterampilan Menendang Bola (*Passing*)

### 3. Alat :

- a. Gawang ukuran 0,5 x 2 m, jarak batas menendang dengan gawang 13 m.
- b. Bola 10 buah
- c. Meteran
- d. Marker atau alat penanda

### 4. Pelaksanaan :

- a. Bola diletakkan di garis batas, anak berdiri di belakang bola, boleh dengan awalan
- b. Anak menendang bola melewati gawang dan mencapai target
- c. Anak memiliki 10 kali kesempatan menendang, dengan harus menggunakan kaki kanan 5 x, kaki kiri 5 x.
- d. Tendangan dianggap sah apabila :

- Melewati gawang
  - Mengenai batas atas gawang
- e. Aturan tambahan :
- Perkenaan pada kaki bagian dalam ( Teknik Passing yang benar)
5. Skoring: Skor 1 jika pemain mampu melakukan passing dengan teknik yang benar dan hasilnya masuk ke gawang (sasaran).
6. Petugas/ Juri untuk menilai skor yang dicapai oleh pemain dan penggunaan teknik *passing* dengan benar.

**Petugas :**

- a. Petugas/ Juri untuk menilai skor yang dicapai oleh pemain dan penggunaan teknik *passing* dengan benar.

7. Deskriptor Penilaian Keterampilan *Passing*

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	Deskriptor
1	Kaki dalam	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<b>Skor 4:</b> apabila siswa dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 3:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 2:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 1:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter
			<b>Skor 0:</b> apabila siswa tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 5 meter dan teknik serta akurasi passing atlet tergolong buruk
2	Kaki dalam	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<b>Skor 4:</b> apabila siswa dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter
			<b>Skor 3:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter
			<b>Skor 2:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	Deskriptor
			<p>yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila siswa tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 10 meter dan teknik serta akurasi passing atlet tergolong buruk</p>
3	Kaki dalam	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)	<p><b>Skor 4:</b> apabila siswa dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 3:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 2:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila siswa tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 15 meter dan teknik serta akurasi passing siswa tergolong buruk</p>
4	Kaki luar	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)	<p><b>Skor 4:</b> apabila siswa dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 3:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 2:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 1:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 5 meter</p> <p><b>Skor 0:</b> apabila siswa tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 5 meter dan teknik serta akurasi passing siswa tergolong buruk</p>

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	Deskriptor
5	Kaki luar	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<b>Skor 4:</b> apabila siswa dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter
			<b>Skor 3:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter
			<b>Skor 2:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter
			<b>Skor 1:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 10 meter
			<b>Skor 0:</b> apabila siswa tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 10 meter dan teknik serta akurasi passing atlet tergolong buruk
6	Kaki luar	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>	<b>Skor 4:</b> apabila siswa dapat mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang sangat baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter
			<b>Skor 3:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter
			<b>Skor 2:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang cukup baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter
			<b>Skor 1:</b> apabila siswa mengoper bola dengan teknik dan akurasi yang kurang baik kearah rekan tim pada jarak 15 meter
			<b>Skor 0:</b> apabila siswa tidak dapat sama sekali mengoper bola kearah rekan tim pada jarak 15 meter dan teknik serta akurasi passing siswa tergolong buruk

### Instrumen Alat Uku Keterampilan *Passing*

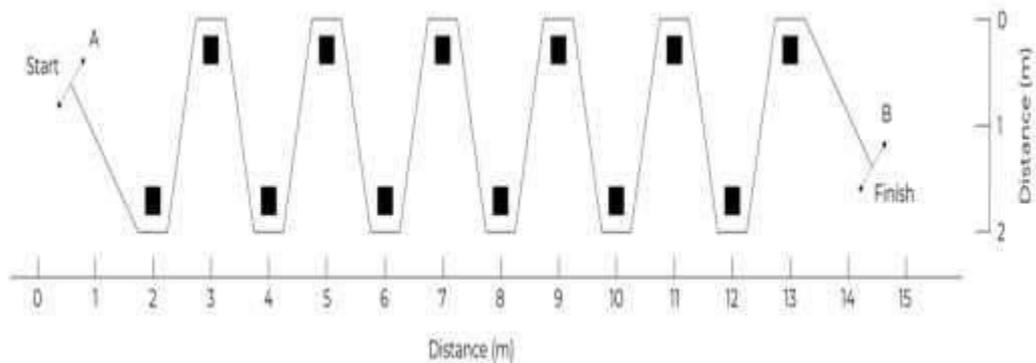
Nama Pemain : .....

No	Teknik yang digunakan	Indikator Penilaian	4	3	2	1	0
1	Kaki dalam	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
2	Kaki dalam	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
3	Kaki dalam	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki dalam jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
4	Kaki luar	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 5 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
5	Kaki luar	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 10 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					
6	Kaki luar	Siswa mengoper ( <i>passing</i> ) dengan menggunakan kaki luar jarak 15 meter pada saat menggunakan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE)					

## Lampiran 8 Alat Ukur Kelincahan

### ALAT UKUR KELINCAHAN

5. Tujuan: Mengetahui kelincahan pemain futsal Klub SIKK usia 16-18 tahun
6. Area lapangan :



Gambar Passing Lari Zig-Zag

#### 7. Peralatan :

- a. Cones ukuran tinggi 20cm 16 buah
- b. Bola 2 buah
- c. Meteran
- d. stopwatch

#### 8. Pelaksanaan :

- a. Bola diletakkan di belakang garis start
- b. Pemain melakukan passing lalu berlari zig-zag sesuai arah pada gambar
- c. Setelah melewati garis finish, catat waktu yang diperoleh
- d. Anak memiliki dua kali kesempatan dengan istirahat 2-4 menit
- e. Aturan tambahan :
  - Apabila saat melewati rintangan terlewat, anak wajib mundur mulai dari titik kesalahan yang dibuat

#### *Scoring :*

Catat waktu terbaik dari dua kesempatan

### Formulir Tes Kelincahan

No.	Nama Siswa	Tes		Waktu Terbaik
		I	II	
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				

## Lampiran 9 Surat Keterangan Validasi Ahli (Tisani Muhammad Asshobah)

### INSTRUMEN (PUTARAN I) VALIDASI AHLI DENGAN TERHADAP

DRAF PRODUK MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE (VAPE)* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16 - 18

#### A. ISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama : TISANI MUHAMMAD ASSHOBAH B. ASD MUKTI  
Tempat, Tgl Lahir : KOTA KINABALU, SABAH, 28 MARET 1981  
No Telp : +6 010 799 6646  
Pendidikan Formal:  
 SMP  
 SMU  
 S1  
 S2  
 S3

#### B. PERTANYAAN

1. Apakah Saudara setuju atau sependapat dengan teori belajar gerak yang dimana dalam futsal memerlukan aktifitas fisik yang cukup kompleks sehingga belajar gerak merupakan langkah awal dalam penguasaan keterampilan yang berhubungan dengan gerak tubuh, sehingga akan sangat mendukung dalam pencapaian penguasaan berbagai keterampilan teknik dasar dan kelincahan dalam olahraga futsal?

Ya,  
 Tidak

Jika setuju alasannya apa?

Karena kawasan permainan futsal yg kecil, membuat kelajuan dan kepatatan dalam permainan.

Jika tidak alasannya apa?

2. Dalam interaksi kompetisi tim yang bertanding dinyatakan kalah apakah Saudara setuju jika salah satu penyebabnya adalah kualitas keterampilan teknik dasar khususnya *passing* yang belum optimal?

Jika setuju alasannya apa?

Setuju. Didalam permainan futsal, kecepatan dan passing ball amat diperlukan dan sangat-sangat perlunya dan jika tidak optimal, passing ball tersebut tidak akan tepat keada sasaran.

Scanned with CamScanner

.....  
Jika tidak alasannya apa?  
.....  
.....  
.....

3. Dalam interaksi kompetisi tim yang bertanding dinyatakan kalah apakah Saudara setuju jika salah satu penyebabnya adalah kelincuhan pemain futsal yang belum optimal?

Jika setuju alasannya apa?

Setuju. Seperti akan di no. 2

Jika tidak setuju alasannya apa?  
.....  
.....  
.....

4. Menurut Saudara, evaluasi/ penilaian/ raportan pada sebuah Klub futsal harus dilakukan penilaian terkait teknik *passing* dan kelincuhan pemain futsal untuk meningkatkan permainannya?Jelaskan alasan saudara!

Ya. perlu evaluasi/ penilaian/ raportan perlu dilakukan bagi  
memperbaiki kelemahan yg terdapat dalam pasukan,  
tendensi dan segi teknik passing.

5. Bagaimana pendapat Saudara jika diciptakan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincuhan yang diprediksi mampu digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing*, sekaligus mampu mengembangkan kelincuhan secara efektif untuk pemain futsal Klub SIKK usia 16-18 tahun? (Model selengkapnya ada di Lampiran).

Setuju

Tidak setuju

Jika setuju alasannya apa?

dengan latihan yg bertunen, pelatih akan dpt  
meningkatkan keterampilan dalam permainan.

Jika tidak alasannya apa?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Draf model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan telah peneliti kembangkan apakah yang menurut pendapat Saudara mudah dilakukan, atau bisa diterima para pelatih futsal?

- Ya
- Tidak

Jelaskan alasan saudara menjawab Ya atau Tidak?

Karena bahasa dan penerang yg mudah didlm VAPE, pelatih mudah untuk mengerti.  
.....  
.....  
.....

7. Model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan yang telah peneliti kembangkan (baca Lampiran). Mohon kritik, sarannya, masukannya, pertimbangannya agar draf produk dapat diaplikasikan, dipredikasi efektif, efisien!

Kritik

Latihan dga perlu dipercepat agar pergerakan pelatih lebih cepat reaksinya. Paling penting Coaching point yg perlu di tanyakan kpel pelatih penerang dan body movement dan gerakan tepat kpel teman.  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Tisani Muhammad Asshobah Abdul Mukti

	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penerapan kombinasi unsur-unsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li> <li>• Kejelasan sajian</li> <li>• Keindahan</li> <li>• Keterbacaan</li> </ul>
---------------------------	---

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
1	Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mempunyai tujuan yang jelas untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> dan kelincahan				√		
2	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan teori belajar gerak				√		
3	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan prinsip-prinsip latihan				√		
4	8 Variasi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) relevan sebagai bagian dari implementasi model latihan yang meningkatkan teknik <i>passing</i> dan kelincahan				√		
5	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan teori belajar gerak dan prinsip-prinsip latihan untuk pemain futsal usia 16 - 18 tahun					√	

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
6	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan dengan tujuan latihan untuk pemain futsal usia 16-18 tahun					√	
7	Materi dalam model <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan mudah dipahami oleh Pelatih				√		
8	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan situasi pemain futsal				√		
9	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik latihan keterampilan teknik.					√	
10	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain					√	
11	Intruksi dalam Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mudah dipahami					√	
12	Penilaian Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain mudah dilakukan					√	
13	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik siswa usia 16-18 tahun.					√	
14	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) praktis diterapkan dilapangan				√		
15	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> pemain futsal usia 16-18 tahun					√	

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
16	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal usia 16-18 tahun					√	
17	Model latihan membantu bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> futsal usia 16-18 tahun					√	
18	Isi materi dalam model yang berupa permainan menyenangkan dan memotivasi siswa untuk berlatih dan mengulang latihan					√	
19	Model latihan, materi latihan sesuai dengan kondisi sarana-prasarana yang dimiliki Klub futsal SIKK					√	
20	Model yang ditampilkan menarik secara visual/audiovisual					√	
21	Gambar ilustrasi materi latihan sesuai dengan materi dalam model latihan				√		
22	Video ilustrasi Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan materi model latihan					√	
23	Gambar/Video dan instruksi atau petunjuk pada model latihan mudah dipahami					√	
24	Tata bahasa dan kalimat dalam narasi terkait produk atau model latihan tepat baik di gambar maupun video					√	

Komentar:

–

Saran:

1. Jarak *passing* antar pemain terlalu pendek
2. Usahakan pemain yang menunggu giliran juga melakukan latihan kelincahan saat setelah melakukan *Passing*

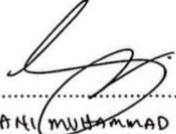
Simpulan:

Berilah tanda (√) sesuai dengan kesimpulan validator mengenai Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18 dibawah ini:

- Layak untuk digunakan atau diujicobakan
- Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan perbaikan sesuai saran
- Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan

Malang, 22 Maret 2024

Validator

  
.....  
TISANI MUHAMMAD ASSTOBAH  
B. ABD MUKTI

## Lampiran 10 Surat Keterangan Validasi Ahli (Dr. Sigit Nugroho, M.Or)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : FIKK UNY

Menyatakan bahwa Produk penelitian dengan judul:

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIATION IN AGILITY AND PASSING  
EXERCISE (VAPE) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING DAN  
KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16-18

dari mahasiswa:

Nama : Debby Arieangga Pratama  
NIM : 23060540028  
Prodi : ILMU KEOLAHRAHAAN – S2

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik sebaiknya dispesifikan langsung ke Passing saja
2. Latihan 1 dan latihan 3 lebih baik dihilangkan saja karena tidak efisien dan sudah terwakili di latihan nomer 2 dan nomer 4
3. Jumlah latihannya ada 6 saja tidak perlu 8 dan dibuat circuit

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 April 2024  
Validator,

Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
NIP 198009242006041001

**INSTRUMEN**  
**VALIDASI AHLI LEMBAR PENILAIAN**  
**TERHADAP**

Draf Awal Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18

Sasaran : Pemain Futsal SIKK Usia 16-18 Tahun

Pengguna : Pelatih

Peneliti : Debby Arieangga Pratama

Validator : Dr. Sigit Nugroho, M.Or

Petunjuk :

- d. Lembar penilaian ini dimasukkan untuk mendapatkan penilaian, informasi, dan saran terhadap ketepatan draf produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18.
- e. Berilah tanda (v) pada kolom yang disediakan sesuai pendapat validator. Skala penilaian SS (sangat sesuai= 5), S (Sesuai = 4), C (Cukup= 3), TS (Tidak Sesuai = 2), STS (Sangat Tidak Sesuai = 1).
- f. Komentar dan saran dituliskan pada tempat yang disediakan.

**Skala Penilaian Lembar Validasi Ahli**

Aspek	Indikator
Kesesuaian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></li> <li>• Relevansi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></li> </ul>
Kualitas Isi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> dengan situasi pemain futsal</li> <li>• Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain</li> </ul>
Kualitas Instruksional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kualitas penugasan dan penilaian</li> <li>• Produk dapat memberikan bantuan dan kesempatan belajar</li> <li>• Produk dapat meningkatkan keterampilan teknik (<i>passing</i>)</li> <li>• Produk dapat meningkatkan kelincahan (kelincahan)</li> </ul>

Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penerapan kombinasi unsur-unsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li> <li>• Kejelasan sajian</li> <li>• Keindahan</li> <li>• Keterbacaan</li> </ul>
---------------------------	---

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
1	Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mempunyai tujuan yang jelas untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> dan kelincahan				√		
2	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan teori belajar gerak					√	
3	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan prinsip-prinsip latihan					√	
4	8 Variasi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) relevan sebagai bagian dari implementasi model latihan yang meningkatkan teknik <i>passing</i> dan kelincahan				√		
5	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan teori belajar gerak dan prinsip-prinsip latihan untuk pemain futsal usia 16 - 18 tahun				√		

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
6	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan dengan tujuan latihan untuk pemain futsal usia 16-18 tahun				√		
7	Materi dalam model <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan mudah dipahami oleh Pelatih				√		
8	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan situasi pemain futsal				√		
9	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik latihan keterampilan teknik.					√	
10	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain					√	
11	Intruksi dalam Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mudah dipahami					√	
12	Penilaian Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain mudah dilakukan					√	
13	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik siswa usia 16-18 tahun.					√	
14	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) praktis diterapkan dilapangan				√		
15	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> pemain futsal usia 16-18 tahun					√	

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
16	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal usia 16-18 tahun					√	
17	Model latihan membantu bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> futsal usia 16-18 tahun				√		
18	Isi materi dalam model yang berupa permainan menyenangkan dan memotivasi siswa untuk berlatih dan mengulang latihan					√	
19	Model latihan, materi latihan sesuai dengan kondisi sarana-prasarana yang dimiliki Klub futsal SIKK					√	
20	Model yang ditampilkan menarik secara visual/audiovisual				√		
21	Gambar ilustrasi materi latihan sesuai dengan materi dalam model latihan				√		
22	Video ilustrasi Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan materi model latihan					√	
23	Gambar/Video dan instruksi atau petunjuk pada model latihan mudah dipahami					√	
24	Tata bahasa dan kalimat dalam narasi terkait produk atau model latihan tepat baik di gambar maupun video				√		

Komentar:

–

Saran:

4. Latihan keterampilan teknik langsung di spesifikasikan ke *Passing*
5. Latihan 1 dan 3 di hilangkan karena pola hampir sama dengan latihan 2 dan 4
6. Jumlah latihan telah dibuat 6 pola latihan

Simpulan:

Berilah tanda (√) sesuai dengan kesimpulan validator mengenai Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18 dibawah ini:

Layak untuk digunakan atau diujicobakan

Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan perbaikan sesuai saran

Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan

Malang, 2 April 2024

Validator

(Dr. Sigit Nugroho, M.Or)

## Lampiran 11 Surat Keterangan Validasi Ahli Rizal Achmad Fatoni, M.Pd.

### INSTRUMEN

#### VALIDASI AHLI LEMBAR PENILAIAN

#### TERHADAP

Draf Awal Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18

Sasaran : Pemain Futsal SIKK Usia 16-18 Tahun

Pengguna : Pelatih

Peneliti : Debby Arieangga Pratama

Validator : Rizal Achmad Fatoni, M.Pd.

Petunjuk :

- Lembar penilaian ini dimasukkan untuk mendapatkan penilaian, informasi, dan saran terhadap ketepatan draf produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18.
- Berilah tanda (v) pada kolom yang disediakan sesuai pendapat validator. Skala penilaian SS (sangat sesuai= 5), S (Sesuai = 4), C (Cukup= 3), TS (Tidak Sesuai = 2), STS (Sangat Tidak Sesuai = 1).
- Komentar dan saran dituliskan pada tempat yang disediakan.

#### Skala Penilaian Lembar Validasi Ahli

Aspek	Indikator
Kesesuaian	<input type="checkbox"/> Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> <input type="checkbox"/> Relevansi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>
Kualitas Isi	<input type="checkbox"/> Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> dengan situasi pemain futsal <input type="checkbox"/> Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain
Kualitas Instruksional	<input type="checkbox"/> Kualitas penugasan dan penilaian <input type="checkbox"/> Produk dapat memberikan bantuan dan kesempatan belajar <input type="checkbox"/> Produk dapat meningkatkan keterampilan teknik ( <i>passing</i> ) <input type="checkbox"/> Produk dapat meningkatkan kelincahan (kelincahan)

Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penerapan kombinasi unsur-unsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li> <li>• Kejelasan sajian</li> <li>• Keindahan</li> <li>• Keterbacaan</li> </ul>
---------------------------	---

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
1	Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mempunyai tujuan yang jelas untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> dan kelincahan					√	
2	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan teori belajar gerak					√	
3	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan prinsip-prinsip latihan					√	
4	8 Variasi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) relevan sebagai bagian dari implementasi model latihan yang meningkatkan teknik <i>passing</i> dan kelincahan					√	
5	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan teori belajar gerak dan prinsip-prinsip latihan untuk pemain futsal usia 16 - 18 tahun					√	

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
6	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan tujuan latihan untuk pemain futsal usia 16-18 tahun				√		
7	Materi dalam model <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan mudah dipahami oleh Pelatih				√		
8	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan situasi pemain futsal				√		
9	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik latihan keterampilan teknik.				√		
10	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain				√		
11	Intruksi dalam Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mudah dipahami				√		
12	Penilaian Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain mudah dilakukan				√		
13	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik siswa usia 16-18 tahun.				√		
14	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) praktis diterapkan di lapangan			√			
15	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> pemain futsal usia 16-18 tahun				√		

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
16	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal usia 16-18 tahun				√		
17	Model latihan membantu bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> futsal usia 16-18 tahun				√		
18	Isi materi dalam model yang berupa permainan menyenangkan dan memotivasi siswa untuk berlatih dan mengulang latihan					√	
19	Model latihan, materi latihan sesuai dengan kondisi sarana-prasarana yang dimiliki Klub futsal SIKK					√	
20	Model yang ditampilkan menarik secara visual/audiovisual				√		
21	Gambar ilustrasi materi latihan sesuai dengan materi dalam model latihan				√		
22	Video ilustrasi Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan materi model latihan				√		
23	Gambar/Video dan instruksi atau petunjuk pada model latihan mudah dipahami				√		
24	Tata bahasa dan kalimat dalam narasi terkait produk atau model latihan tepat baik di gambar maupun video				√		

Komentar:

- Program latihan yang diterapkan telah sesuai dengan apa yang dibutuhkan di tim futsal yang bersangkutan.
- Variasi latihan passing cukup penting, karena *passing* merupakan bagian terpenting dalam melakukan serangan.

Saran:

- Saran yang bisa saya berikan, ditambahkan didalam buku panduan, pentingnya *Coaching point* dari *passing* dan *coaching point* dari materi tersebut
- Ditambahkan juga tujuan diberikannya variasi latihan tersebut

Simpulan:

Berilah tabda (√) sesuai dengan kesimpulan validator mengenai Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18 dibawah ini:

- Layak untuk digunakan atau diujicobakan
- Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan perbaikan sesuai saran
- Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan

Malang, 23 Maret 2024

Validator

  
(Rizal Achmad Fatoni, M.Pd.)

## Lampiran 12 Surat Keterangan Validasi Ahli Usa Laksono

### INSTRUMEN

#### VALIDASI AHLI LEMBAR PENILAIAN

#### TERHADAP

Draf Awal Produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18

Judul Penelitian : Pengembangan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18

Sasaran : Pemain Futsal SIKK Usia 16-18 Tahun

Pengguna : Pelatih

Peneliti : Debby Arieangga Pratama

Validator : Usa Laksono

Petunjuk :

- Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mendapatkan penilaian, informasi, dan saran terhadap ketepatan draf produk Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub SIKK Usia 16 – 18.
- Berilah tanda (v) pada kolom yang disediakan sesuai pendapat validator. Skala penilaian SS (sangat sesuai= 5), S (Sesuai = 4), C (Cukup= 3), TS (Tidak Sesuai = 2), STS (Sangat Tidak Sesuai = 1).
- Komentar dan saran dituliskan pada tempat yang disediakan.

#### Skala Penilaian Lembar Validasi Ahli

Aspek	Indikator
Kesesuaian	<input type="checkbox"/> Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> <input type="checkbox"/> Relevansi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>
Kualitas Isi	<input type="checkbox"/> Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> dengan situasi pemain futsal <input type="checkbox"/> Kesesuaian model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i> untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain
Kualitas Instruksional	<input type="checkbox"/> Kualitas penugasan dan penilaian <input type="checkbox"/> Produk dapat memberikan bantuan dan kesempatan belajar <input type="checkbox"/> Produk dapat meningkatkan keterampilan teknik ( <i>passing</i> ) <input type="checkbox"/> Produk dapat meningkatkan kelincahan (kelincahan)

Kualitas Video dan gambar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penerapan kombinasi unsur-unsur multimedia (teks, grafik, suara, video)</li> <li>• Kejelasan sajian</li> <li>• Keindahan</li> <li>• Keterbacaan</li> </ul>
---------------------------	---

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
1	Kejelasan tujuan model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mempunyai tujuan yang jelas untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> dan kelincahan				√		
2	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan teori belajar gerak				√		
3	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan prinsip-prinsip latihan					√	
4	8 Variasi model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) relevan sebagai bagian dari implementasi model latihan yang meningkatkan teknik <i>passing</i> dan kelincahan					√	
5	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan teori belajar gerak dan prinsip-prinsip latihan untuk pemain futsal usia 16 - 18 tahun					√	

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
6	Isi materi dalam model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan tujuan latihan untuk pemain futsal usia 16-18 tahun					√	
7	Materi dalam model <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan mudah dipahami oleh Pelatih					√	
8	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) yang dikembangkan sesuai dengan situasi pemain futsal					√	
9	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik latihan keterampilan teknik.					√	
10	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain					√	
11	Intruksi dalam Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) mudah dipahami					√	
12	Penilaian Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) untuk meningkatkan keterampilan teknik dan kelincahan pemain mudah dilakukan				√		
13	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan karakteristik siswa usia 16-18 tahun.				√		
14	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) praktis diterapkan di lapangan				√		
15	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> pemain futsal usia 16-18 tahun				√		

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	Saran
16	Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) diprediksi efektif untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal usia 16-18 tahun				√		
17	Model latihan membantu bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan keterampilan teknik <i>passing</i> futsal usia 16-18 tahun				√		
18	Isi materi dalam model yang berupa permainan menyenangkan dan memotivasi siswa untuk berlatih dan mengulang latihan				√		
19	Model latihan, materi latihan sesuai dengan kondisi sarana-prasarana yang dimiliki Klub futsal SIKK				√		
20	Model yang ditampilkan menarik secara visual/audiovisual				√		
21	Gambar ilustrasi materi latihan sesuai dengan materi dalam model latihan			√			
22	Video ilustrasi Model latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise</i> (VAPE) sesuai dengan materi model latihan			√			
23	Gambar/Video dan instruksi atau petunjuk pada model latihan mudah dipahami				√		
24	Tata bahasa dan kalimat dalam narasi terkait produk atau model latihan tepat baik di gambar maupun video				√		

Komentar:

–

Saran:

1. Jarak *passing* antar pemain di perpanjang kurang lebih 10 M
2. Ditambahkan pergerakan saat melakukan *passing* pemain melakukan perpindahan dari arah yang berbeda
3. Beberapa pola latihan *passing* diberikan lawan untuk menekan pemain pada saat akan melakukan *passing*

Simpulan:

Berilah tanda (√) sesuai dengan kesimpulan validator mengenai Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Klub Sikk Usia 16 – 18 dibawah ini:

- Layak untuk digunakan atau diujicobakan
- Layak untuk digunakan atau diujicobakan dengan perbaikan sesuai saran
- Tidak layak untuk digunakan atau diujicobakan

Malang, 22 Maret 2024

Validator



(Usa Laksono)

### Lampiran 13 Jadwal Program Latihan Model VAPE

#### PROGRAM LATIHAN VAPE PADA FUTSAL CLUB SIKK USIA 16-18

NO	JADWAL	TUJUAN LATIHAN	BENTUK LATIHAN	KETERANGAN
1	Selasa, 23 April 2024	Latihan keterampilan dan rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Game 3 kali sentuhan dan bebas</li> </ul>
2	Kamis, 25 April 2024	Latihan keterampilan dan perpindahan rotasi pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shooting</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>
3	Minggu, 28 April 2024	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Lari bolak balik</li> <li>- Lari zig-zag</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joging 4 kali putaran dan stretching</li> <li>- Lari bolak-balik dari cone berjarak 10 m sprint</li> <li>- Lari zig-zag passing bola</li> </ul>
4	Selasa, 30 April 2024	Latihan keterampilan dan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> <li>- Dribell dengan bolak-balik dilanjutkan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>
5	Kamis, 2 Mei 2024	Latihan passing dan rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> <li>- Latihan power play</li> </ul>
6	Minggu, 5 Mei 2024	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> <li>- Game full</li> </ul>
7	Selasa, 7 Mei 2024	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> </ul>

NO	JADWAL	TUJUAN LATIHAN	BENTUK LATIHAN	KETERANGAN
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan passing</li> <li>- Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vs 1 dan 2 vs 1 shooting</li> </ul>
8	Kamis, 9 Mei 2024	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Latihan passing vape 3 dan 4</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> </ul>
9	Minggu, 12 Mei 2024	Tes ketrampilan Passing dan kemampuan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Passing VAPE</li> <li>- Kelincahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Tes Passing jarak 5m, 10m, dan 15m melalui pola VAPE</li> <li>- Tes kelincahan melalui pola VAPE</li> </ul>
10	Selasa, 23 April 2024	Latihan keterampilan dan rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Game 3 kali sentuhan dan bebas</li> </ul>
11	Kamis, 25 April 2024	Latihan keterampilan dan perpindahan rotasi pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shooting</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>
12	Minggu, 28 April 2024	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Lari bolak balik</li> <li>- Lari zig-zag</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joging 4 kali putaran dan stretching</li> <li>- Lari bolak-balik dari cone berjarak 10 m sprint</li> <li>- Lari zig-zag passing bola</li> </ul>
13	Selasa, 30 April 2024	Latihan keterampilan dan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> <li>- Dribell dengan bolak-balik dilanjutkan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>
14	Kamis, 2 Mei 2024	Latihan passing dan rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> </ul>

<b>NO</b>	<b>JADWAL</b>	<b>TUJUAN LATIHAN</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
				- Latihan power play
15	Minggu, 5 Mei 2024	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> <li>- Game full</li> </ul>
16	Selasa, 7 Mei 2024	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> <li>- 1 vs 1 dan 2 vs 1 shooting</li> </ul>
17	Kamis, 9 Mei 2024	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Latihan passing vape 3 dan 4</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> </ul>
18	Minggu, 12 Mei 2024	Tes ketrampilan Passing dan kemampuan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Passing VAPE</li> <li>- Kelincahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Tes Passing jarak 5m, 10m, dan 15m melalui pola VAPE</li> <li>- Tes kelincahan melalui pola VAPE</li> </ul>

## Lampiran 14 Hasil Uji Validasi Ahli

Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Skor Maksimal	Skor yang diperoleh	%	Kelayakan	
Validator Ahli	VA1	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	120	112	93.33	Sangat Layak	
	VA2	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	120	109	90.83	Sangat Layak
	VA3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	120	101	84.17	Sangat Layak
	VA4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	120	103	85.83	Sangat Layak
																									480	425	88.54	Sangat Layak	

### Validitas Aspek Kesesuaian Isi

Pernyataan	1	2	3	4	Total 1	
Validator Ahli	VA1	4	4	4	4	16
	VA2	4	5	5	4	18
	VA3	5	5	5	5	20
	VA4	4	4	5	5	18
Pearson Correlation	0.816	0.707	0.816	0.707		

### Validitas Aspek Kualitas Isi

Pernyataan	5	6	7	8	Total 2	
Validator Ahli	VA1	5	5	4	4	18
	VA2	4	4	4	4	16
	VA3	4	4	4	4	16
	VA4	5	5	5	5	20
Pearson Correlation	0.905	0.905	0.870	0.870		

### Validitas Aspek Kualitas Instruksional

Pernyataan	9	10	11	12	13	14	15	16	Total 3	
Validator Ahli	VA1	5	5	5	5	5	4	5	5	39
	VA2	5	5	5	5	5	4	5	5	39
	VA3	4	4	4	4	4	3	4	4	31
	VA4	5	5	5	4	4	4	4	4	35
Pearson Correlation	0.870	0.870	0.870	0.905	0.905	0.870	0.905	0.905		

### Validitas Aspek Kualitas Video dan gambar

Pernyataan	17	18	19	20	21	22	23	24	Total 4	
Validator Ahli	VA1	5	5	5	5	4	5	5	5	39
	VA2	4	5	5	4	4	5	5	4	36
	VA3	4	5	5	4	4	4	4	4	34
	VA4	4	4	4	4	3	3	4	4	30
Pearson Correlation	0.751	0.839	0.839	0.751	0.839	0.945	0.841	0.751		

## Reliabilitas Aspek Kesesuaian Isi

```
RELIABILITY  
  /VARIABLES=item1 item2 item3 item4  
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
  /MODEL=ALPHA.
```

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	4	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	4	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.750	4

## Reliabilitas Aspek Kualitas Isi

```
RELIABILITY  
  /VARIABLES=item5 item6 item7 item8  
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
  /MODEL=ALPHA.
```

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	4	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	4	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	4

## Reliabilitas Aspek Kualitas Instruksional

```
RELIABILITY
/VARIABLES=item9 item10 item11 item12 item13 item14 item15 item16
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	4	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	4	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	8

## Reliabilitas Aspek Kualitas Video dan Gambar

```
RELIABILITY
/VARIABLES=item17 item18 item19 item20 item21 item22 item23 item24
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	4	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	4	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	8

### Lampiran 15 Hasil Pengujian Uji Coba Skala Kecil

NAMA PEMAIN	BUTIR SOAL								SKOR	%
	1	2	3	4	5	6	7	8		
A	5	5	4	5	5	5	5	5	39	97.50
B	5	4	5	5	5	5	5	5	39	97.50
C	5	5	5	5	5	5	4	5	39	97.50
D	4	5	5	4	3	5	5	5	36	90.00
E	5	4	5	5	5	5	5	5	39	97.50
F	5	5	4	5	5	5	5	5	39	97.50
<b>TOTAL SKOR MAKSIMAL</b>									<b>240</b>	<b>96.25</b>
<b>TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH</b>									<b>231</b>	

### Lampiran 16 Hasil Pengujian Uji Coba Skala Besar

NAMA PEMAIN	BUTIR SOAL								SKOR	%
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	5	5	5	5	5	4	5	5	39	97.50
2	5	4	4	5	5	5	4	5	37	92.50
3	4	4	5	5	5	5	4	5	37	92.50
4	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
5	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
6	5	5	4	5	5	5	4	5	38	95.00
7	4	4	4	5	5	5	5	5	37	92.50
8	5	5	5	1	5	5	5	5	36	90.00
9	4	4	4	5	5	5	4	5	36	90.00
10	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
11	5	5	5	1	5	5	5	5	36	90.00
12	5	5	5	1	5	4	5	5	35	87.50
13	5	5	5	1	5	4	5	5	35	87.50
14	5	5	5	1	5	4	5	5	35	87.50
15	5	5	5	1	5	5	5	5	36	90.00
16	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
17	5	5	5	5	5	5	5	4	39	97.50
18	5	5	5	1	5	4	5	5	35	87.50
19	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
20	5	5	5	1	4	5	5	5	35	87.50
21	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
22	4	4	5	4	5	4	4	4	34	85.00
23	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
24	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
25	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
26	5	4	5	4	4	5	5	5	37	92.50
27	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
28	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100.00
<b>TOTAL SKOR MAKSIMAL</b>									1120	94.38
<b>TOTAL SKOR YANG DIPEROLEH</b>									1057	

## Lampiran 17 Data Penelitian Pengukuran Keterampilan *Passing*

Responden	Pre test							Post test						
	PASSING KAKI DALAM			PASSING KAKI LUAR			Kelincahan	PASSING KAKI DALAM			PASSING KAKI LUAR			Kelincahan
	5 M	10 M	15 M	5 M	10 M	15 M		5 M	10 M	15 M	5 M	10 M	15 M	
1	3	4	3	3	4	3	53.19	4	4	4	4	4	4	50.27
2	3	3	3	3	3	3	55.96	3	4	3	4	4	3	52.44
3	4	4	3	4	3	2	51.18	4	4	3	4	4	3	48.30
4	3	3	2	3	3	3	55.11	3	3	3	3	3	3	52.50
5	4	3	3	3	3	2	49.82	4	4	3	4	4	3	48.35
6	3	3	4	3	4	3	55.56	4	4	4	4	4	4	53.27
7	3	3	2	3	3	3	50.50	3	3	3	3	3	3	50.35
8	4	4	3	4	3	3	53.27	4	4	3	4	4	3	50.65
9	3	3	3	3	4	3	53.76	4	4	3	4	4	3	50.53
10	3	3	2	2	3	3	50.25	3	3	3	3	3	3	48.65
11	3	3	3	4	4	3	50.32	4	4	4	4	4	4	53.61
12	3	3	3	3	3	3	48.28	3	3	3	3	3	3	50.25
13	4	3	2	3	4	3	49.75	4	4	3	4	4	3	49.25
14	3	3	4	4	3	2	47.45	4	4	4	4	4	3	47.60
15	3	3	3	4	4	4	48.17	3	3	3	4	4	4	47.67
16	3	3	3	3	3	3	50.13	4	4	4	3	3	3	48.50
17	4	4	3	3	4	3	56.67	4	4	3	4	4	3	53.65
18	2	3	3	3	3	2	64.25	3	3	3	3	3	3	55.35
19	3	4	3	4	3	3	74.60	4	4	4	4	4	4	54.27
20	4	3	3	3	3	3	50.65	4	4	3	4	4	3	52.37
21	3	3	3	4	3	4	48.52	4	4	4	4	4	4	48.65
22	4	4	3	4	4	3	73.40	4	4	3	4	4	3	55.76
23	4	3	3	3	3	2	50.27	4	4	3	4	4	3	51.36
24	3	4	4	4	4	3	54.26	4	4	4	4	4	4	50.57
25	4	3	4	3	4	4	51.42	4	4	4	4	4	4	50.45
26	3	4	4	4	3	3	51.13	4	4	4	4	4	4	49.75
27	4	4	4	4	3	2	48.12	4	4	4	3	3	3	47.09
28	3	3	3	4	3	4	52.76	4	4	4	4	4	4	50.03
29	4	4	4	3	3	4	46.18	4	4	4	4	4	4	48.26
30	2	2	2	3	3	3	51.76	3	3	3	3	3	3	50.59
31	3	3	3	3	4	3	49.32	4	4	3	4	4	3	49.25
32	2	3	3	3	3	3	53.27	4	4	3	4	4	3	50.04

## Lampiran 18 Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_5m_dalam	.312	32	.000	.768	32	.000
pre_10_dalam	.392	32	.000	.688	32	.000
pre_15m_dalam	.321	32	.000	.774	32	.000
pre_5m_luar	.377	32	.000	.700	32	.000
pre_10m_luar	.418	32	.000	.602	32	.000
pre_15m_luar	.333	32	.000	.759	32	.000
post_5m_dalam	.465	32	.000	.540	32	.000
post_10m_dalam	.480	32	.000	.511	32	.000
post_15m_dalam	.386	32	.000	.625	32	.000
post_5m_luar	.465	32	.000	.540	32	.000
post_10m_luar	.465	32	.000	.540	32	.000
post_15m_luar	.418	32	.000	.602	32	.000
pre_kelincahan	.210	32	.001	.718	32	.000
Post_kelincahan	.181	32	.009	.944	32	.096

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 19 Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pasing_5md	Based on Mean	3.930	1	62	.052
	Based on Median	2.514	1	62	.118
	Based on Median and with adjusted df	2.514	1	60.888	.118
	Based on trimmed mean	5.201	1	62	.026
pasing_10md	Based on Mean	3.059	1	62	.085
	Based on Median	1.222	1	62	.273
	Based on Median and with adjusted df	1.222	1	60.842	.273
	Based on trimmed mean	4.082	1	62	.048
pasing_15md	Based on Mean	.766	1	62	.385
	Based on Median	.064	1	62	.802
	Based on Median and with adjusted df	.064	1	61.987	.802
	Based on trimmed mean	.650	1	62	.423
pasing_5ml	Based on Mean	2.932	1	62	.092
	Based on Median	1.148	1	62	.288
	Based on Median and with adjusted df	1.148	1	61.244	.288
	Based on trimmed mean	3.859	1	62	.054
pasing_10ml	Based on Mean	2.610	1	62	.111
	Based on Median	.660	1	62	.420
	Based on Median and with adjusted df	.660	1	61.477	.420
	Based on trimmed mean	2.610	1	62	.111
pasing_15ml	Based on Mean	1.029	1	62	.314
	Based on Median	.000	1	62	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	62.000	1.000
	Based on trimmed mean	.845	1	62	.361
kelincahan	Based on Mean	6.730	1	62	.012
	Based on Median	4.083	1	62	.048
	Based on Median and with adjusted df	4.083	1	35.348	.051
	Based on trimmed mean	5.426	1	62	.023

## Lampiran 20 Uji Efektifitas

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_5m_dalam - pre_5m_dalam	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	15 <sup>b</sup>	8.00	120.00
	Ties	17 <sup>c</sup>		
	Total	32		
post_10m_dalam - pre_10_dalam	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	16 <sup>e</sup>	8.50	136.00
	Ties	16 <sup>f</sup>		
	Total	32		
post_15m_dalam - pre_15m_dalam	Negative Ranks	0 <sup>g</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	11 <sup>h</sup>	6.00	66.00
	Ties	21 <sup>i</sup>		
	Total	32		
post_5m_luar - pre_5m_luar	Negative Ranks	0 <sup>j</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	14 <sup>k</sup>	7.50	105.00
	Ties	18 <sup>l</sup>		
	Total	32		
post_10m_luar - pre_10m_luar	Negative Ranks	0 <sup>m</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	13 <sup>n</sup>	7.00	91.00
	Ties	19 <sup>o</sup>		
	Total	32		
post_15m_luar - pre_15m_luar	Negative Ranks	0 <sup>p</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	12 <sup>q</sup>	6.50	78.00
	Ties	20 <sup>r</sup>		
	Total	32		
Post_kelincahan - pre_kelincahan	Negative Ranks	25 <sup>s</sup>	17.54	438.50
	Positive Ranks	7 <sup>t</sup>	12.79	89.50
	Ties	0 <sup>u</sup>		
	Total	32		

a. post\_5m\_dalam < pre\_5m\_dalam

b. post\_5m\_dalam > pre\_5m\_dalam

c. post\_5m\_dalam = pre\_5m\_dalam

- d. post\_10m\_dalam < pre\_10\_dalam
- e. post\_10m\_dalam > pre\_10\_dalam
- f. post\_10m\_dalam = pre\_10\_dalam
- g. post\_15m\_dalam < pre\_15m\_dalam
- h. post\_15m\_dalam > pre\_15m\_dalam
- i. post\_15m\_dalam = pre\_15m\_dalam
- j. post\_5m\_luar < pre\_5m\_luar
- k. post\_5m\_luar > pre\_5m\_luar
- l. post\_5m\_luar = pre\_5m\_luar
- m. post\_10m\_luar < pre\_10m\_luar
- n. post\_10m\_luar > pre\_10m\_luar
- o. post\_10m\_luar = pre\_10m\_luar
- p. post\_15m\_luar < pre\_15m\_luar
- q. post\_15m\_luar > pre\_15m\_luar
- r. post\_15m\_luar = pre\_15m\_luar
- s. Post\_kelincahan < pre\_kelincahan
- t. Post\_kelincahan > pre\_kelincahan
- u. Post\_kelincahan = pre\_kelincahan

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post_5m_dalam - pre_5m_dalam	post_10m_dalam - pre_10_dalam	post_15m_dalam - pre_15m_dalam	post_5m_luar - pre_5m_luar	post_10m_luar - pre_10m_luar	post_15m_luar - pre_15m_luar	Post_kelincahan - pre_kelincahan
Z	-3.771 <sup>b</sup>	-4.000 <sup>b</sup>	-3.317 <sup>b</sup>	-3.742 <sup>b</sup>	-3.606 <sup>b</sup>	-3.464 <sup>b</sup>	-3.263 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.001	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

**Lampiran 21 Dokumentasi Penelitian**

**Gambar 1 Uji Coba Skala Kecil (Variasi Model VAPE)**



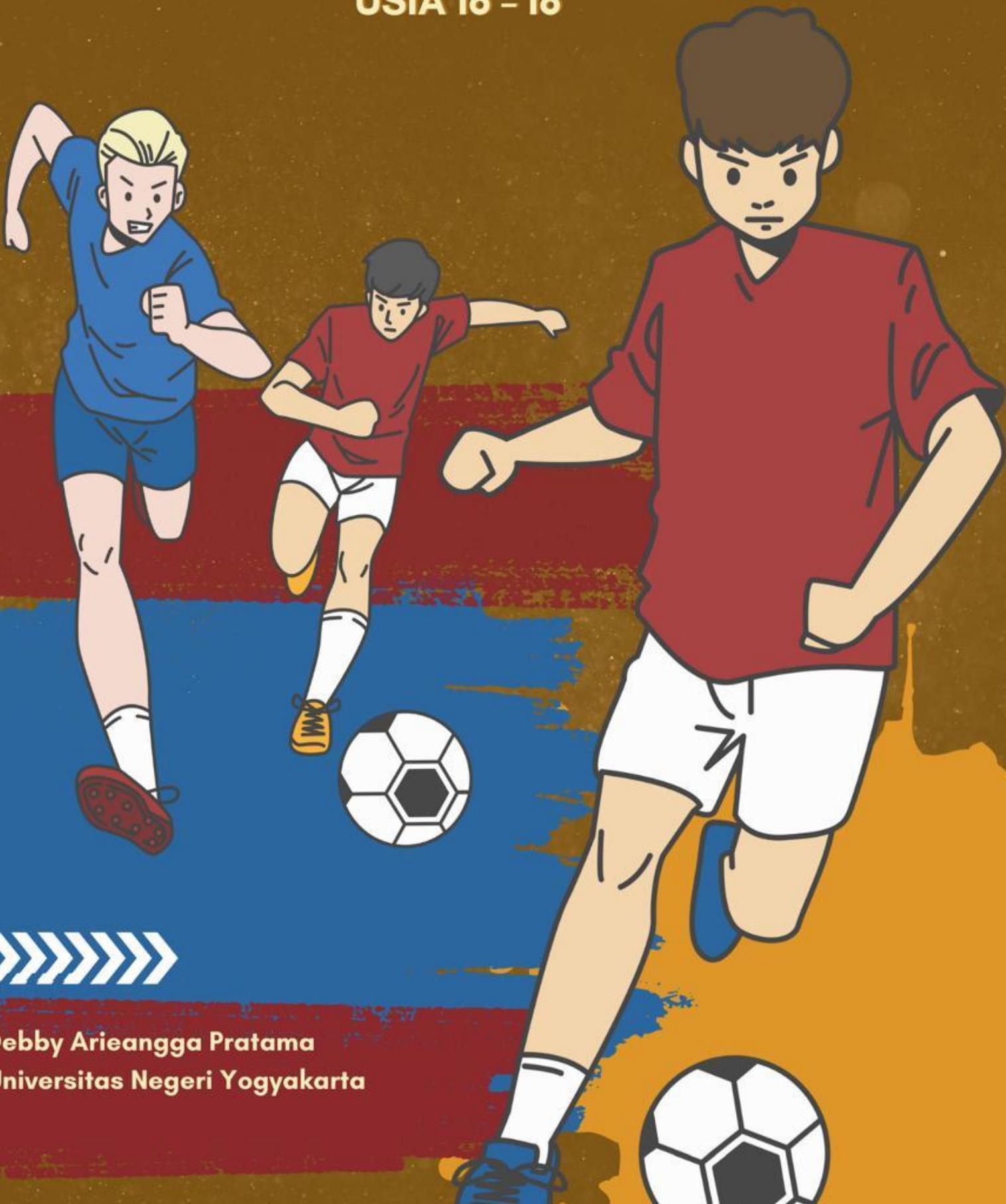
**Gambar 2 Uji Coba Skala Besar (Variasi Model VAPE)**



## **Lampiran 22 Buku Panduan Model Latihan VAPE**



**BUKU PANDUAN  
MODEL LATIHAN VARIATION IN AGILITY AND  
PASSING EXERCISE (VAPE) UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING DAN  
KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL KLUB SIKK  
USIA 16 - 18**



**Debby Arieangga Pratama  
Universitas Negeri Yogyakarta**

# **BUKU PANDUAN LATIHAN**

**MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE*  
(*VAPE*) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* DAN  
KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL CLUB SIKK USIA 16 – 18**



**Oleh:**

**DEBBY ARIEANGGA PRATAMA**

**23060540028**

**PROGRAM STUDI S2 ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya, serta salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku panduan latihan ini dengan baik. Buku panduan latihan ini merupakan pedoman dalam melakukan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal klub SIKK usia 16 – 18 tahun.

Para pemain futsal harus menguasai teknik *passing* futsal, karena keterampilan tersebut akan sangat mendukung ketika bermain futsal. Teknik *passing* futsal harus dikuasai, karena digunakan untuk mengoper bola atau memindahkan momentum bola pada rekan satu tim untuk menciptakan ruang, sehingga dapat menghubungkan antara suatu pemain dengan pemain lainnya untuk menciptakan peluang dan akhirnya mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *passing* akan menjadi lebih baik jika dapat diimbangi dengan kelincahan yang baik oleh pemain. Pentingnya kelincahan bagi seorang pemain futsal yang menunjang pada saat latihan maupun pertandingan. Kelincahan yang baik akan menghasilkan *performance* yang maksimal. Oleh karena itu, memiliki keterampilan *passing* dan kelincahan yang baik membuat pemain dapat mengontrol permainan tim ketika menyerang, dan akhirnya peluang yang lebih besar untuk menang.

Buku ini semoga dapat menjadi bahan panduan yang praktis bagi pelatih dan pemain futsal. Buku ini memiliki sistematika dan berupaya membawa pembaca dengan mudah untuk memahami dan memiliki keterampilan dalam mengembangkan teknik dasar *passing* dan kelincahan. Isi buku terdiri dari pentingnya strategi, pendekatan, dan model latihan terhadap teknik dasar *passing* dan kelincahan, prinsip-prinsip model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* yang didisain oleh penulis.

Buku panduan latihan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* ini ini belum sempurna dan memiliki tentunya kekurangan. Kritik dan saran membangun akan diterima penulis dengan senang hati untuk perbaikan. Ucapan terimakasih untuk pembimbing tesis Bapak Sulistyono, kedua orang tua

Hariyanto (Alm) dan Erma Wahyuni, istriku Risma Dwi Arisona, anakku Alana Seine Dyra, keluarga, validator ahli, sahabat dan pihak-pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu-satu, sehingga buku ini dapat selesai, dinikmati pembaca, dan dimanfaatkan sebaik-baiknya.

Penyusun,  
Debby Arieangga Pratama

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	5
E. Konsep Model Latihan VAPE .....	5
F. Variasi Model Latihan VAPE .....	10
G. Program Latihan VAPE.....	24
BAB III PENUTUP .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58

## BAB I

### PENDAHULUAN

Futsal pertama kali ditemukan oleh Juan Carlos di Uruguay saat menjadi tuan rumah Piala Dunia tahun 1930 (Jaya, 2008). Kemudian berkembang pesat di Indonesia sekitar Tahun 2000-an, termasuk di Tujuan dari permainan futsal adalah masing-masing regu yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan ini berbentuk tim yang dimainkan oleh lima pemain dan memiliki beberapa pengganti atau cadangan. Futsal merupakan salah satu olahraga modifikasi dari permainan sepak bola yang berkembang menjadi permainan *indoor*. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima pemain (Jaya, 2008). Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar (Mulyono, 2017). Permainan futsal termasuk permainan dengan tempo yang cepat, baik dalam menyerang serta bertahan. Futsal merupakan usaha untuk menyerang mendapatkan poin dan bertahan agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Saat ini permainan futsal sudah mengarah kepada cara permainan yang efektif untuk menghasilkan sebuah kemenangan. Pemain futsal tidak harus menguasai bola terlalu lama untuk memasukan bola ke gawang lawan, cukup dengan menguasai keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* pada teman untuk mendapatkan poin atau kemenangan. Bagi pemain futsal untuk mencapai keterampilan dasar yang baik, maka perlu adanya proses latihan yang baik, terutama meningkatkan keterampilan dasar mulai sejak dini sehingga permainan futsal akan nampak lebih efektif.

Para pemain futsal harus menguasai teknik *passing* futsal, karena keterampilan tersebut akan sangat mendukung ketika bermain futsal. Teknik *passing* futsal harus dikuasai, karena digunakan untuk mengoper bola atau memindahkan momentum bola pada rekan satu tim untuk menciptakan ruang, sehingga dapat menghubungkan antara suatu pemain dengan pemain lainnya untuk menciptakan peluang dan akhirnya mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena

itu, memiliki keterampilan *passing* yang baik membuat pemain dapat mengontrol permainan tim ketika menyerang, dan akhirnya peluang yang lebih besar untuk menang (Soniawan et al., 2021). Untuk dapat melakukan *passing* yang akurat, pemain harus melakukan secara rutin dan terus menerus supaya dapat menciptakan gerakan yang otomatis. Namun jika latihan dilakukan monoton dan tanpa adanya variasi dapat menimbulkan rasa malas dan bosan pada pemain.

Upaya meningkatkan keterampilan *passing* dapat dilakukan dengan mengembangkan variasi latihan *passing*. Variasi latihan harus dibuat untuk menghilangkan kejenuhan yang menghambat penguasaan teknik dasar *passing*. Selain itu, *passing* sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah team, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan (Siagian & Siregar, 2021).

Keterampilan *passing* akan menjadi lebih baik jika dapat diimbangi dengan kelincahan yang baik oleh pemain. Pentingnya kelincahan bagi seorang pemain futsal yang menunjang pada saat latihan maupun pertandingan. Kelincahan yang baik akan menghasilkan *performance* yang maksimal. Kelincahan merupakan kesatuan utuh dari komponen – komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Martens & Vealey, 2023). Kelincahan adalah kemampuan untuk dengan cepat mengubah arah tanpa mengacaukan keseimbangan. Seseorang dianggap memiliki kelincahan ketika dia mampu bergerak dengan cepat dan mampu mengubah arahnya tanpa mengalami gangguan pada keseimbangannya. Ada orang yang bisa bergerak dengan cepat, namun jika mereka tidak dapat mengubah arah gerakan dengan cepat, maka tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut memiliki kelincahan. Selain itu, Kelincahan mencakup kemampuan untuk melakukan gerakan serupa secara berurutan dalam waktu yang singkat. Ini juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa mengorbankan keseimbangan selama bergerak.

Pelatih setidaknya memberikan program latihan fisik yang bisa digabungkan dengan latihan yang mengasah keterampilan *passing* dan kelincahan, sehingga dalam satu waktu pemain mendapatkan efek latihan keterampilan *passing* dan kelincahan, terutama dalam kemampuan kelincahan. Salah satu faktor yang diperlukan dalam permainan futsal adalah latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengubah arah dengan waktu yang cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Latihan merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang – ulang ditandai dengan sebuah progress atau peningkatan. Sedangkan menurut Harsono menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang – ulang, dengan lama kelamaan bertambah bebannya (Budiwanto, 2012). Dengan perkembangan olahraga futsal semakin mendorong upaya – upaya pengembangan model latihan khususnya dalam keterampilan dasar futsal. Model latihan futsal mempermudah pemain untuk meningkatkan latihan dasar keterampilan futsal. Pelatih dituntut mampu mengembangkan model latihan yang mudah di terapkan oleh pemain di klubnya sesuai perkembangan zaman. Pelatih setidaknya dapat memberikan beberapa model latihan dasar keterampilan futsal untuk mencapai tujuan yaitu menguasai keterampilan dasar permainan futsal dengan model – model latihan yang di kembangkan. Untuk itu pelatih harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang model latihan keterampilan dasar, khususnya *passing*.

Keterampilan *passing* dan kelincahan yang kurang baik memberikan efek yang kurang baik juga terhadap kualitas latihan futsal pemain. Hal ini akan berdampak kepada perkembangan pemain terutama dalam keterampilan dasar dan kelincahan saat mengikuti latihan. Pengembangan model latihan variasi *passing* dan kelincahan harus dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* dan kelincahan pemain futsal.

Penguasaan keterampilan *passing dan* kelincahan merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dan fisik individu yang lebih baik (Al Mukminin & Akbar, 2023; Erlangga, 2021; Hasibuan, 2018; Idris et al., 2020; Mentara et al., 2020; Praniata et al., 2019; Ridwan et al., 2022; Sapardi et

al., 2021; Soemardiawan & Yundarwati, 2018; Soniawan et al., 2021; Syarifudin, 2019; Wijaksono et al., 2020; Yanto & Rasyono, 2022). Menguasai keterampilan dasar dan fisik futsal perlu proses latihan, pelatih memiliki kewajiban untuk menyampaikan materi baik secara pengetahuan, pengalaman dan tujuan latihan yang disampaikan kepada pemain futsal. Melihat berbagai permasalahan tersebut, peneliti menjawab permasalahan tersebut dengan mengembangkan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada klub futsal SIKK usia 16-18 tahun, yang kemudian media tersebut dikemas dalam bentuk video.

Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* yang dikembangkan merupakan sebuah model latihan *passing* yang digabungkan dengan latihan kemampuan kelincahan dengan menggunakan pola berpindah tempat, bergerak, dan bergantian saat melakukan *passing*. Pola latihan tersebut dapat meningkatkan *passing* dan kelincahan dengan cara bergerak sehingga pemain berikutnya tidak perlu menunggu lama untuk melakukan *passing*. Dimana latihan *passing* berotasi untuk melakukan melatih akurasi *passing* dan kelincahan serta komunikasi antar pemain. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* menggunakan pola untuk berotasi saat melakukan *passing* dengan mengkolaborasikan kelincahan dan komunikasi antar pemain. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* yang dikembangkan terdiri dari 7 model latihan *passing* futsal dan kelincahan yang mengasah keterampilan teknik dasar *passing* pemain

## **BAB II**

### **MODEL LATIHAN *VARIATION IN AGILITY AND PASSING EXERCISE* (VAPE)**

#### **A. Konsep Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise* (VAPE)**

Latihan *variation in agility and passing exercise* adalah model latihan keterampilan *passing* dan kemampuan kelincahan bagi pemain futsal usia 16 – 18 tahun dengan tujuan utama : 1) meningkatkan kualitas keterampilan teknik *passing*, 2) Meningkatkan kemampuan kelincahan dengan kombinasi model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) dapat dipelajari dan dikuasai oleh para pelatih selanjutnya digunakan untuk menambah variasi pada saat latihan, khususnya untuk melatih meningkatkan latihan *passing* dan kelincahan. Seorang pelatih merupakan peran utama untuk menjadi kunci suatu keberhasilan sebuah tim futsal, baik secara individu terhadap pemain maupun secara tim. Berikut ini adalah keunggulan model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) :

1. Model latihan diterapkan dengan beberapa variasi yang mudah dilakukan oleh pemain futsal untuk menunjang meningkatkan keterampilan *passing* dan Kemampuan kelincahan.
2. Model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) mengkombinasikan secara langsung saat melakukan latihan *passing* dan kelincahan, secara tidak sadar dalam satu latihan mendapatkan dua aktivitas latihan.
3. Model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) dapat mengukur keterampilan *passing* dan Kemampuan kelincahan seseorang pemain dalam waktu tertentu.
4. Model latihan bersifat sederhana, mudah di terapkan, sehingga para pelatih dapat mempelajari dengan mudah.
5. Model latihan *variation in agility and passing exercise* (VAPE) didisain secara aman atau tidak membahayakan terhadap pemain futsal, khususnya usia 16 – 18 tahun.

Model latihan akan dapat diterapkan dengan baik jika seorang pemain bisa mengikuti instruksi seorang pelatih dengan sungguh-sungguh untuk mengaplikasikan model latihan tersebut. Pelatih mampu menerapkan sebuah model yang baru dikembangkan melalui model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* ini dengan beberapa syarat sebagai berikut:

1. Memahami konsep model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)*
2. Mampu menerapkan dan membimbing pemain sebagai isi model latihan.
3. Mampu memberikan contoh dengan melibatkan diri dalam latihan, sehingga memotivasi pemain untuk melakukan model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* dengan baik dan benar.
4. Memberikan semangat terhadap pemain untuk melakukan model latihan dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan hasil yang maksimal.
5. Memberikan umpan balik yang tepat terhadap pemain terkait proses latihan keterampilan *passing* dan kemampuan kelincahan.

Pembinaan prestasi futsal akan juga dipengaruhi oleh teori belajar gerak. Dalam olahraga futsal memerlukan aktifitas fisik yang cukup kompleks sehingga teori penguasaan gerak membutuhkan perhatian yang cukup serius. Belajar gerak merupakan langkah awal dalam penguasaan keterampilan yang berhubungan dengan gerak tubuh. “Belajar gerak merupakan proses adaptasi dalam bentuk gerak dan respon muscular yang dikembangkan (Drowatzky, 1981).” Jadi dapat disimpulkan bahwa adaptasi bentuk gerak dan respon muscular terhadap karakteristik olahraga futsal akan sangat mendukung dalam pencapaian penguasaan berbagai keterampilan dalam olahraga futsal. Peningkatan kemampuan dan keterampilan bermain futsal dipengaruhi oleh beberapa faktor. Aspek-aspek yang terkait dalam pembinaan prestasi olahraga diantaranya meliputi: 1) Aspek fisik 2) Aspek teknik 3) Aspek taktik 4) Aspek mental (Harsono, 1998). Sedangkan (Kushandoko, 2022)) mengelompokkan latihan menjadi tiga macam yaitu latihan fisik, latihan teknik, dan latihan taktik.

Selain itu, prinsip latihan adalah hal hal yang harus diperhatikan, dilakukan atau dihindari agar tujuan itu tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip prinsip

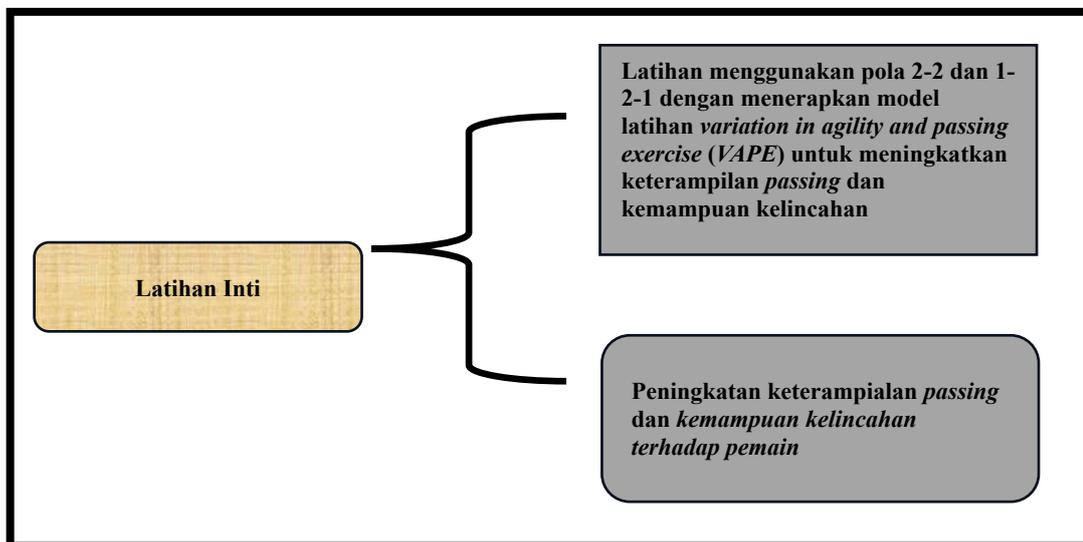
latihan mempunyai peran penting kepada aspek psikologis dan fisiologis atlet. Jadi untuk melakukan prinsip-prinsip latihan harus dengan hati-hati, juga memerlukan ketelitian penyusunan, ketepatan dan pelaksanaan program latihan. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) prinsip – prinsip latihan mencakup beberapa prinsip yang wajib diketahui seperti prinsip sistematis, jangka panjang (*long term training*), kesiapan, variasi, pemanasan dan pendinginan (*warp-up and cool down*). Model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

**Tabel 1.1 Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)***

<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>			
<b>1. Tahapan Latihan</b>			
Aktivitas melakukan latihan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dilakukan oleh pelatih dan pemain saat melakukan proses latihan. Tahapan proses model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> dilakukan sebagai berikut:			
<b>Aktivitas Latihan</b>	<b>Isi / Materi latihan</b>	<b>Strategi</b>	<b>waktu</b>
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan	Aktivitas terbimbing	5 – 15 Menit
Latihan Inti 1 ( <i>Passing</i> Pasbolik)	Sebuah model latihan untuk pengembangan latihan <i>passing</i> membentuk pola 2-2 dengan kombinasi latihan kelincahan lari bolak-balik		10 – 20 Menit
Latihan Inti 2 ( <i>Passing</i> Pasbolik Zig-Zag )	Sebuah model latihan untuk pengembangan latihan <i>passing</i> membentuk pola 2-2 dengan kombinasi latihan kelincahan zig-zag		10 – 20 Menit
Latihan Inti 3 ( <i>Passing</i> Pasbolik Rotasi)	Sebuah model latihan untuk pengembangan latihan <i>passing</i> membentuk pola 1-2-1 dengan rotasi dan kombinasi latihan kelincahan lari bolak-balik		10 – 20 Menit
Latihan Inti 4 ( <i>Passing</i> Pasbolik Rotasi Zig-Zag)	Sebuah model latihan untuk pengembangan latihan <i>passing</i> membentuk pola 1-2-1 dengan rotasi dan kombinasi latihan kelincahan zig-zag		10 – 20 Menit
Latihan Inti 5 ( <i>passing</i> Pabolik T)	Sebuah model latihan untuk pengembangan latihan <i>passing</i> membentuk pola 1 - 2-1 dengan kombinasi latihan kelincahan lari bolak-balik		10 – 20 Menit

Latihan Inti 6 ( <i>passing</i> Pabolik T Zig-zag)	Sebuah model latihan untuk pengembangan latihan <i>passing</i> membentuk pola 1-2-1 dengan kombinasi latihan kelincahan lari zig-zag		10 – 20 Menit
<b>2. Sistem Sosial</b> Kegiatan pemanasan (pelatih/pemain); kegiatan inti (pelatih/pemain); dan kegiatan pendinginan (pelatih/pemain)			
<b>3. Prinsip Reaksi</b> Aktivitas hubungan antara pelatih dan pemain saat menerapkan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> dapat didiskripsikan sebagai berikut:			
<b>Tahan Kegiatan Latihan</b>	<b>Aktivitas Pelatih</b>		
Pemanasan	Pelatih membuka latihan dan memandu proses pemanasan, hingga siap mengikuti latihan inti		
Latihan Inti 1 ( <i>Passing</i> Pasbolik)	Pelatih memberikan intruksi kepada pemain untuk melakukan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> yang sudah didisain dan memberikan arahan serta contoh saat melakukan dengan pola 2-2		
Latihan Inti 2 ( <i>Passing</i> Pasbolik Zig-Zag)	Pelatih memberikan intruksi kepada pemain untuk melakukan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> yang sudah didisain dan memberikan arahan serta contoh saat melakukan dengan pola 2-2		
Latihan Inti 3 ( <i>Passing</i> Pasbolik Rotasi)	Pelatih memberikan intruksi kepada pemain untuk melakukan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> yang sudah didisain dan memberikan arahan serta contoh saat melakukan dengan pola 1-2-1		
Latihan Inti 4 ( <i>Passing</i> Pasbolik Rotasi Zig-Zag)	Pelatih memberikan intruksi kepada pemain untuk melakukan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> yang sudah didisain dan memberikan arahan serta contoh saat melakukan dengan pola 1-2-1		
Latihan Inti 5 ( <i>passing</i> Pabolik T)	Pelatih memberikan intruksi kepada pemain untuk melakukan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> yang sudah didisain dan memberikan arahan serta contoh saat melakukan dengan pola 1-2-1		
Latihan Inti 6 ( <i>passing</i> Pabolik T Zig-zag)	Pelatih memberikan intruksi kepada pemain untuk melakukan model latihan <i>variation in agility and passing exercise (VAPE)</i> yang sudah didisain dan memberikan arahan serta contoh saat melakukan dengan pola 1-2-1		
Pendinginan	Pelatih memberikan arahan proses pendinginan untuk mengembalikan tubuh kondisi normal dan menutup latihan		
<b>4. Sistem Pendukung</b> Kondisi yang diperlukan untuk menerapkan proses latihan, rencana latihan harian, dan sumber belajar latihan.			
<b>5. Pengaruh Model</b> 5.1 Pengaruh langsung (instruksional) atau tujuan yang direncanakan 5.2 Efek tidak langsung atau dampak ikutan yang disebabkan oleh latihan.			

Model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* pada dasarnya adalah mengaplikasikan konsep latihan keterampilan *passing* dan kemampuan kelincihan sebagai menambah sebuah variasi keterampilan *passing* dan kemampuan kelincihan melalui sebuah pola. Latihan yang digunakan sebagai media untuk mencapai tujuan yaitu peningkatan keterampilan dan kemampuan pemain futsal usia muda dengan penerapan variasi *passing*. Pelatih dapat mempelajari model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* dengan mempelajari dan membaca gambar sebagai berikut:



**Gambar. 1.1** Diskripsi Implementasi Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)*

Latihan inti berisi model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* yang khusus diberikan kepada pemain usia 16-18 tahun untuk memberikan variasi latihan *passing* dan kelincihan agar pemain dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan kemampuan kelincihan dalam permainan futsal. Dalam sebuah permainan *passing* merupakan faktor utama untuk menjalankan sebuah permainan, meskipun keterampilan *passing* sangat utama dalam permainan namun kemampuan kelincihan juga sangat penting untuk menunjang permainan, yang dimana lapangan futsal didisain ukuran kecil dan kemungkinan cepat akan langsung berhadapan dengan lawan. Oleh karena itu kemampuan kelincihan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Pelatih harus memperhatikan kedua hal tersebut yaitu latihan keterampilan *passing* dan kemampuan kelincihan seorang

pemain. Pelatih merupakan kunci sukses berjalannya suatu proses latihan dimana cara mengaplikasikanya dengan antusias dan kemampuan komunikasi untuk menjelaskan proses latihan dengan jelas dan mudah dipahami. Sebuah model tidak akan berhasil untuk mencapai tujuan yang diharapkan jika seorang pemain tidak antusias, tidak memiliki upaya, dan semangat latihan untuk belajar menguasai model tersebut.

Pedoman latihan sebagai bentuk, petunjuk, dan model keterampilan *passing* dan kemampuan kelincahan dapat dibaca dalam buku panduan latihan ini. Model-model variasi latihan inti menggunakan simbol-simbol dalam buku panduan ini, sebagai berikut:

**Keterangan:**

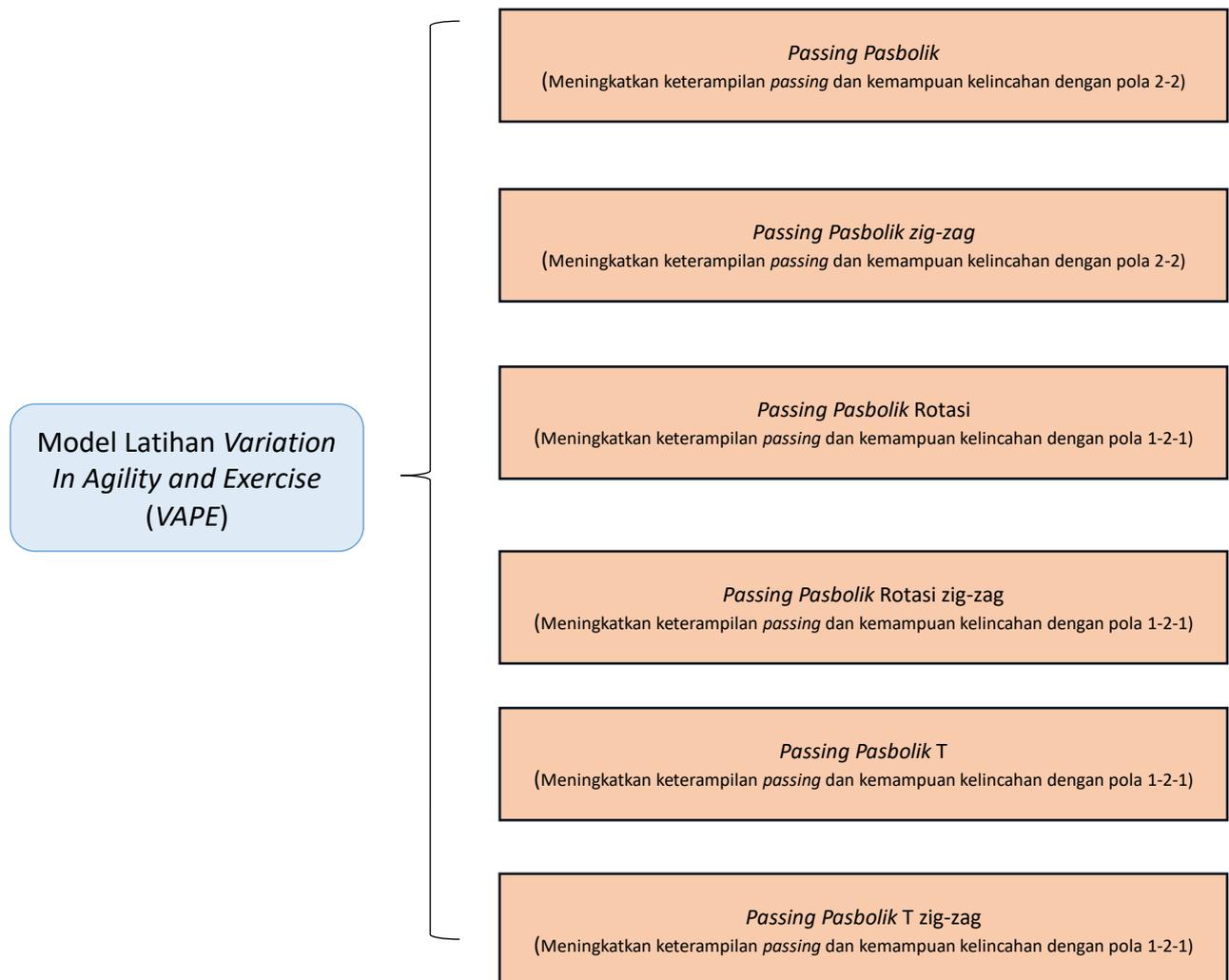


Pemain diharapkan menguasai model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)*, setelah memahami konsep latihan dan dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan kemampuan kelincahan.

**B. Variasi Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)***

**Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan**

Model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* dikembangkan bertujuan meningkatkan keterampilan *passing* dan kemampuan kelincahan pada permainan futsal. Peneliti mengembangkan delapan (8) variasi latihan *passing* yang dikombinasikan dengan latihan kelincahan, antara lain *passing* pasbolik single, *passing* pasbolik double, *passing* pasbolik zig-zag single, *passing* pasbolik zig-zag double, *passing* pasbolik rotasi, *passing* pasbolik rotasi zig-zag, *passing* pasbolik T, dan *passing* pasbolik t zig-zag.



**Gambar 1.2 Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* dan Kelincuhan**

Keberhasilan seorang pemain dalam meningkatkan kemampuan keterampilan dan kemampuan fisik, terutama latihan *passing* dan kelincuhan didasari dengan latihan secara rutin dan berkelanjutan serta mengikuti arahan pelatih. Harapan seorang pelatih dapat berinteraksi dengan baik kepada pemain untuk menyampaikan sebuah materi yang diberikan, pemain dapat meniru atau menerapkan arahan materi yang diberikan oleh pelatih. Sebuah model latihan dalam satu aktivitas dapat melakukan dua kegiatan yaitu latihan *passing* yang dikombinasikan dengan latihan kelincuhan diharapkan dapat meningkatkan

keterampilan *passing* dan kemampuan kelincihan bagi pemain futsal. Peneliti futsal usia 16-18 tahun yang ingin mengaplikasikan model latihan *variation in agility and passing exercise (VAPE)* kepada pemain dengan petunjuk dan pelaksanaan dalam panduan buku ini.

### 1. PASSING PASBOLIK

<b>Passing Pasbolik</b>			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
c) Keterampilan teknik <i>passing</i> :pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran d) Kemampuan kelincihan : Pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik dengan waktu yang ditentukan			
<b>Pola Latihan :</b>			
<b>Jumlah Pemain</b>	<b>Area latihan</b>	<b>Peralatan</b>	<b>Waktu</b>
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 buah	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan <i>passing</i> ke depan secara bersamaan ke arah depan</li> <li>• Ketika pemain 2 dan 3 melakukan <i>passing</i>, pemain 4 dan 5 menahan bola</li> <li>• Setelah melakukan <i>passing</i> pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri</li> <li>• Pemain 2 ke arah pemain 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan <i>passing</i> dan pemain 2 dan 3 menahan bola</li> </ul>			

- Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari kearah *cone* sebelumnya.
- Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola
- Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan

**Variasi :**

- Sentuhan saat melakukan *passing* sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan *passing*
- Setelah melakukan *passing* segera lari ke samping secepat mungkin
- Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada *cone*

**Tips :**

- Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan *passing* (*passing* tidak tepat)
- Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai *cone* setelah melakukan *passing*

**Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain**

Pertanyaan Pelatih	Jawaban oleh Pemain
Mengapa pada saat berupaya melakukan <i>passing</i> bola kepada teman beberapa kesempatan mengalami kegagalan?	5) Kurang fokus (melakukan hanya sekedar <i>Passing</i> ) 6) Kesalahan teknik saat menendang bola 7) Tanpa persiapan saat menendang bola 8) Hasil tendangan tidak tepat atau diluar jangkuan teman

**Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:**

Melakukan latihan Keterampilan *passing* dengan baik dan benar saat latihan akan membawa dampak atau efek ketika dalam suatu permainan atau pertandingan. *Passing* secara tegas dan tepat sasaran merupakan poin penting bagi seorang pemain karena. Komponen keterampilan *Passing* merupakan pendukung jalannya sebuah permainan futsal.

## 2. PASSING PASBOLIK ZIG-ZAG

Passing Pasbolik zig-zag			
<p><b>Tujuan Latihan :</b></p> <p>c) Keterampilan teknik <i>passing</i>: pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran</p> <p>d) Kemampuan kelincahan: Pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari zig-zag dengan melwati <i>cone</i></p>			
<p><b>Pola Latihan :</b></p>			
Jumlah Pemain	Area latihan	Peralatan	Waktu
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) <i>Cone</i> kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan kearah depan</li> <li>• Ketika pemain 2 dan 3 melakukan passing, pemain 4 dan 5 menahan bola</li> <li>• Setelah pemain melakukan passing pemain segera berlari ke arah kanan dan kiri</li> <li>• Pemain 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain 3 ke arah pemain 2 secara bersamaan dengan zig-zag</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 4 dan 5 saat melakukan passing dan pemain 2 dan 3 menahan bola</li> <li>• Ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari kearah <i>cone</i> sebelumnya.</li> <li>• Pemain lawan hanya membayangi mengikuti alur arah bola</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ul>			

**Variasi :**

- d) Sentuhan saat melakukan *passing* sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan *passing*
- e) Setelah melakukan *passing* segera lari ke samping secepat mungkin dengan melakukan *zig-zag*
- f) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada *cone*

**Tips :**

- c) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan *passing* (*passing* tidak tepat)
- d) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai *cone* setelah melakukan *passing*

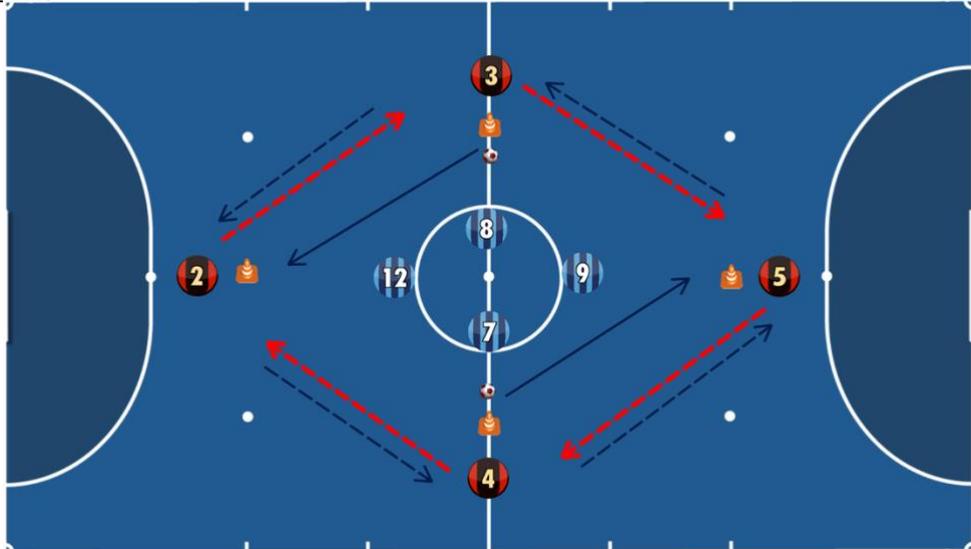
**Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain**

Pertanyaan pelatih	Jawaban oleh Pemain
Mengapa setelah melakukan <i>passing</i> bola, pemain tidak dapat bersamaan sampai dibatas <i>cone</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>6) Kecepatan lari tidak maksimal</li> <li>7) Gerakan melakukan <i>zig-zag</i> tidak luwes</li> <li>8) Terlambat saat melakukan <i>passing</i> (terjadi kesalahan)</li> <li>9) Setelah melakukan <i>passing</i> masih banyak berpikir</li> <li>10) <i>Passing</i> dari teman atau pasangan terlambat untuk memberikan</li> </ul>

**Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:**

Ketika melakukan *passing* pemain harus konsisten saat memberikan bola dengan tepat sasaran yang dituju, pemain melakukan *passing* secara tegas dan tepat seingga penerima bola menguasai bola dengan mudah. Setelah *passing* pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan *zig-zag*. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan *passing* lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincahan yang dimiliki

### 3. PASSING PASBOLIK ROTASI

<b>Passing Pasbolik Rotasi</b>			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
c) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran d) Kemampuan kelincahan: pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik dengan mengisi ruang kosong			
<b>Pola Latihan :</b>			
<b>Jumlah Pemain</b>	<b>Area latihan</b>	<b>Peralatan</b>	<b>Waktu</b>
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>• Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2</li> <li>• Pemain 5 stop bola berpindah mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Dilanjutkan pemain 2 berpindah ke arah pemain 3</li> <li>• Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>• Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>• Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>• Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan passing</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>			
<b>Variasi :</b>			

- d) Sentuhan saat melakukan *passing* sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan *passing*
- e) Setelah melakukan *passing* segera lari ke samping secepat mungkin dengan melakukan lari bolak-balik mengisi ruang kosong
- f) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada cone

**Tips :**

- c) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan *passing* (*passing* tidak tepat)
- d) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai cone setelah melakukan *passing*

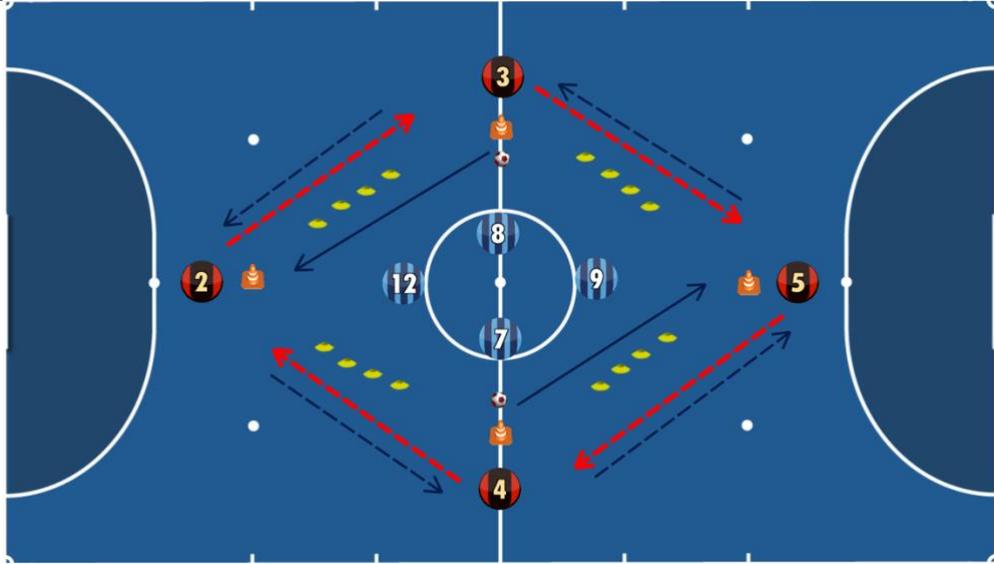
**Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain**

Pertanyaan Pelatih	Jawaban - oleh Pemain
Mengapa pada saat berupaya melakukan <i>passing</i> bola kepada teman beberapa kesempatan mengalami kegagalan?	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) kurang fokus (melakukan hanya sekedar <i>passing</i>)</li> <li>6) Kesalahan teknik saat menendang bola</li> <li>7) Tanpa persiapan saat menendang bola</li> <li>8) Hasil tendangan tidak tepat atau diluar jangkuan teman</li> </ul>

**Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:**

Kemampuan pemain mengubah arah dengan rotasi secara cepat dan ketepatan *passing*. Setelah *passing* pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan mengisi ruang kosong. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan *passing* lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincihan yang dimiliki

#### 4. PASSING PASBOLIK ROTASI ZIG-ZAG

<b>Passing Pasbolik Rotasi Zig-Zag</b>			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
c) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran d) Kemampuan kelincahan : Pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari <i>zig-zag</i> dengan melewati <i>cone</i>			
<b>Pola Latihan :</b>			
<b>Jumlah Pemain</b>	<b>Area latihan</b>	<b>Peralatan</b>	<b>Waktu</b>
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>• Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2 di ikuti gerakan zig-zag</li> <li>• Pemain 5 berpindah dengan berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari zig-zag untuk mengisi pemain 3</li> <li>• Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>• Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>• Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>• Pemain lawan membayangi ke arah pemain yang sedang melakukan passing</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>			
<b>Variasi :</b>			
d) Sentuhan saat melakukan <i>passing</i> sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan <i>passing</i>			

- e) Setelah melakukan *passing* segera lari ke samping secepat mungkin dengan melakukan
- f) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola saat pemain telah sampai pada *cone*

**Tips :**

- c) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan *passing* (*passing* tidak tepat)
- d) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai *cone* setelah melakukan *passing*

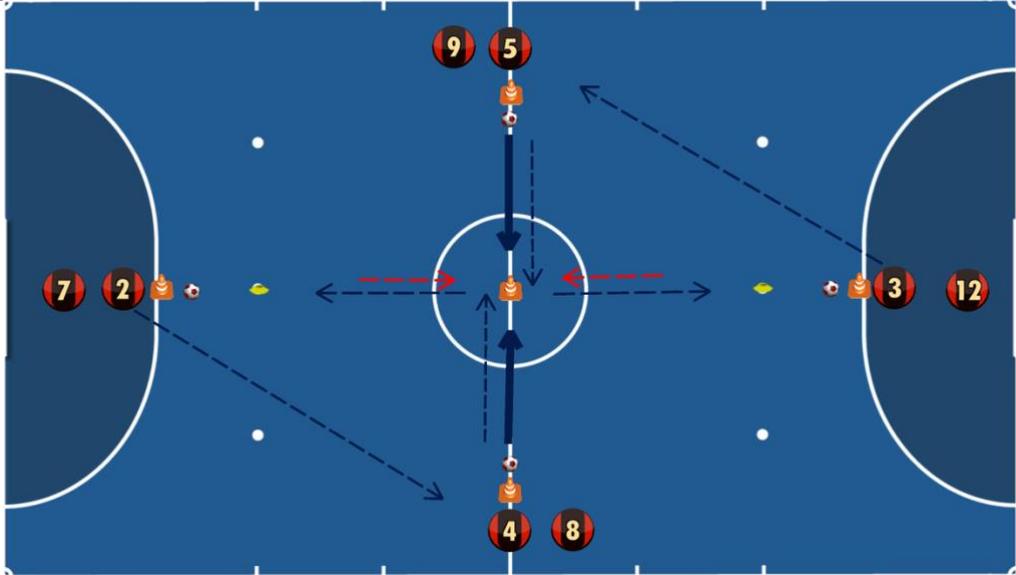
**Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain**

Pertanyaan Pelatih	Jawaban oleh Pemain
Mengapa setelah melakukan <i>passing</i> bola, pemain tidak dapat bersamaan sampai di batas <i>cone</i> ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>7) Kecepatan lari tidak maksimal</li> <li>8) Gerakan melakukan <i>zig-zag</i> tidak luwes</li> <li>9) Terlambat saat melakukan <i>passing</i> (terjadi kesalahan)</li> <li>10) Setelah melakukan <i>passing</i> masih banyak berpikir</li> <li>11) <i>passing</i> dari teman atau pasangan terlambat untuk memberikan</li> <li>12)</li> </ul>

**Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:**

Kemampuan pemain mengubah arah dengan rotasi secara cepat dan ketepatan *passing*. Setelah *passing* pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan *zig-zag* dan mengisi ruang kosong. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan *passing* lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincihan yang dimiliki

## 5. . Passing Pasbolik T

Passing Pasbolik T			
<p><b>Tujuan Latihan :</b></p> <p>c) Keterampilan teknik <i>passing</i>: pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran</p> <p>d) Kemampuan kelincahan: pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik dengan mengisi ruang kosong</p>			
<p><b>Pola Latihan :</b></p>			
Jumlah Pemain	Area latihan	Peralatan	Waktu
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) Cone kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p>			
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 9</li> <li>• Setelah passing pemain 4 segera berlari ke arah pemain 2 dan meminta bola passing backpass lalu pemain 2 segera berlari mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Pemain 4 segera berputar balik berlari ke arah pemain 12, untuk melakukan passing backpass dan setelah passing backpass pemain 12 segera mengisi posisi pemain 5</li> <li>• Setelah passing backpass pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan passing oleh pemain berikutnya</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>			
<p><b>Variasi :</b></p>			

- d) Sentuhan saat melakukan *passing* sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan *passing*
- e) Setelah melakukan *passing* segera lari ke samping secepat mungkin secari bolak-balik berbentuk T
- f) Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola dan melanjutkan pergerakan seperti pemain sebelumnya

**Tips :**

- c) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan *passing* (*passing* tidak tepat)
- d) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai *cone* setelah melakukan *passing*

**Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain**

Pertanyaan Pelatih	Jawaban oleh Pemain
Mengapa pada saat berupaya melakukan <i>passing</i> bola kepada teman beberapa kesempatan mengalami kegagalan?	5) Kurang fokus (melakukan hanya sekedar <i>passing</i> ) 6) Kesalahan teknik saat menendang bola 7) Tanpa persiapan saat menendang bola 8) Hasil tendangan tidak tepat atau diluar jangkuan teman

**Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:**

Kemampuan pemain mengubah arah dengan mencari ruang kosong dan melakukan *passing* dengan tepat sasaran. Setelah *passing* pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan lari bolak-balik. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan *passing* lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincahan yang dimiliki

## 6. PASSING PASBOLIK T ZIG-ZAG

<i>Passing Pasbolik T Zig-Zag</i>			
<b>Tujuan Latihan :</b>			
c) Keterampilan teknik <i>passing</i> : pemain mampu melakukan <i>passing</i> dengan baik dengan tepat sasaran d) Kemampuan kelincahan : pemain mampu melakukan aktivitas latihan lari <i>zig-zag</i> dengan mengisi ruang kosong			
<b>Pola Latihan :</b>			
Jumlah Pemain	Area latihan	Peralatan	Waktu
4 Siswa	5 x 7 meter	1) Bola 2 Buah (1 bola berpasangan) 2) <i>Cone</i> kecil 3) Rompi 2 pcs	10-20 menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 9</li> <li>• Setelah passing pemain 4 segera berlari zig-zag ke arah pemain 2 dan meminta bola passing backpass lalu pemain 2 segera berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Pemain 4 segera berputar balik berlari zig-zag ke arah pemain 12, untuk melakukan passing backpass dan setelah passing backpass pemain 12 berlari zig-zag untuk segera mengisi posisi pemain 5</li> <li>• Setelah passing backpass pemain 4 segera berlari mengisi posisi pemain 12 lalu dilanjutkan passing oleh pemain berikutnya</li> <li>• Begitu juga dengan pemain 5 dan kelompoknya melakukan pergerakan yang sama</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>			

<p><b>Variasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sentuhan saat melakukan <i>passing</i> sekali dan menahan bola sekali dilanjutkan <i>passing</i></li> <li>b) Setelah melakukan <i>passing</i> segera lari ke samping secepat mungkin secari bolak-balik berbentuk T di ikuti gerakan zig-zag Pemain yang menjadi pasangan segera mengembalikan bola dan melanjutkan pergerakan seperti pemain sebelumnya</li> </ul>	
<p><b>Tips :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>c) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat salah melakukan <i>passing</i> (<i>passing</i> tidak tepat)</li> <li>d) Pelatih dan pemain mengkoreksi serta mencatat pemain saat terlambat lari sampai cone setelah melakukan <i>passing</i></li> </ul>	
<p><b>Panduan Tahapan Refleksi Interaksi Pelatih dan Pemain</b></p>	
<p>Pertanyaan Pelatih</p>	<p>Jawaban oleh Pemain</p>
<p>Mengapa setelah melakukan <i>passing</i> bola, pemain tidak dapat bersamaan sampai di batas cone?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6) Kecepatan lari tidak maksimal</li> <li>7) Gerakan melakukan <i>zig-zag</i> tidak luwes</li> <li>8) Terlambat saat melakukan <i>passing</i> (terjadi kesalahan)</li> <li>9) Setelah melakukan <i>passing</i> masih banyak berpikir</li> <li>10) <i>passing</i> dari teman atau pasangan terlambat untuk memberikan</li> </ul>
<p><b>Alternatif Narasi Penjelasan yang Dilakukan Pelatih Terhadap Pemain dalam Fase Refleksi:</b></p> <p>Kemampuan pemain mengubah arah dengan mencari ruang kosong dan melakukan <i>passing</i> dengan tepat sasaran.. Setelah <i>passing</i> pemain segera melakukan kombinasi lari dengan kecepatan maksimal serta diikuti gerakan lari <i>zig-zag</i>. Membiasakan diri bagi pemain agar terbiasa setelah melakukan <i>passing</i> lalu diikuti gerakan perpindahan dengan kelincihan yang dimiliki</p>	

**C. Program Latihan Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Usia 16-18**

Berikut ini program latihan Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (Vape)* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Dan Kelincahan Usia 16-18 yang didesain dalam 18 kali pertemuan.

**PROGAM LATIHAN FUTSAL KLUB SIKK USIA 16-18 TAHUN**

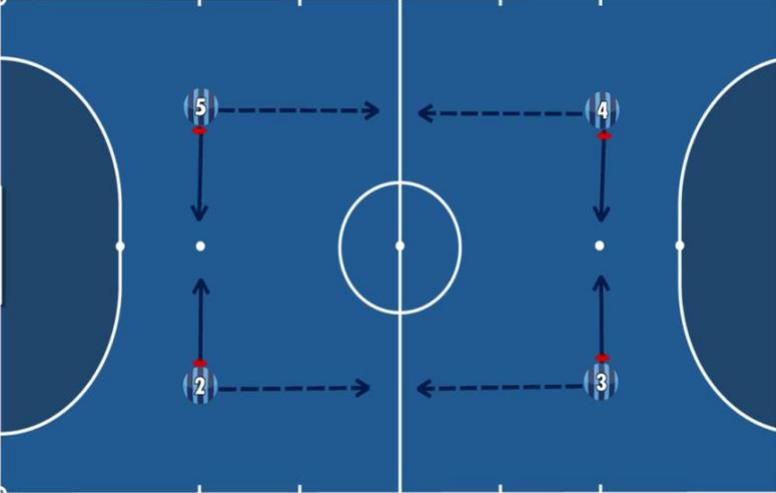
<b>NO</b>	<b>JADWAL</b>	<b>TUJUAN LATIHAN</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1	Pertemuan 1	Latihan keterampilan dan rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Game 3 kali sentuhan dan bebas</li> </ul>
2	Pertemuan 2	Latihan keterampilan dan perpindahan rotasi pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shooting</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>
3	Pertemuan 3	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Lari bolak balik</li> <li>- Lari zig-zag</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joging 4 kali putaran dan stretching</li> <li>- Lari bolak-balik dari cone berjarak 10 m sprint</li> <li>- Lari zig-zag passing bola</li> </ul>
4	Pertemuan 4	Latihan keterampilan dan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> <li>- Dribell dengan bolak-balik dilanjutkan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>

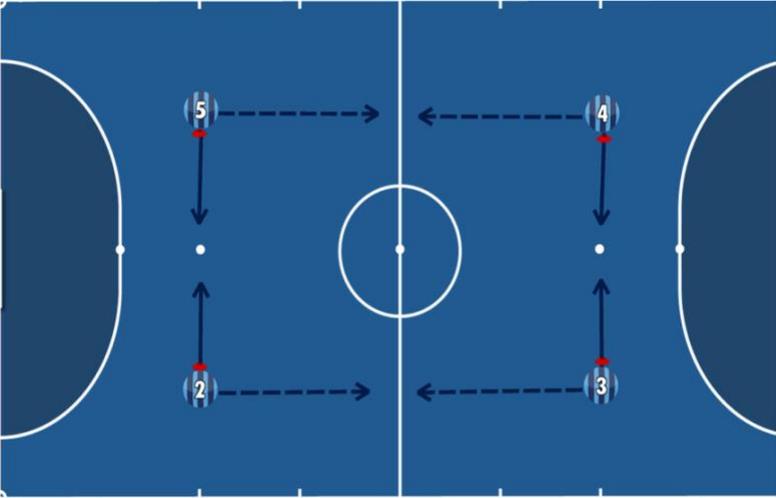
5	Pertemuan 5	Latihan passing dan rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan sambah, jongging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> <li>- Latihan power play</li> </ul>
6	Pertemuan 6	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> <li>- Game full</li> </ul>
7	Pertemuan 7	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> <li>- 1 vs 1 dan 2 vs 1 shooting</li> </ul>
8	Pertemuan 8	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Latihan passing vape 3 dan 4</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> </ul>
9	Pertemuan 9	Tes ketrampilan Passing dan kemampuan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Passing VAPE</li> <li>- Kelincahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Tes Passing jarak 5m, 10m, dan 15m melalui pola VAPE</li> <li>- Tes kelincahan melalui pola VAPE</li> </ul>
10	Pertemuan 10	Latihan keterampilan dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2</li> </ul>

		rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan passing</li> <li>- Latihan passing Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Game 3 kali sentuhan dan bebas</li> </ul>
11	Pertemuan 11	Latihan keterampilan dan perpindahan rotasi pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shoting</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jongging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>
12	Pertemuan 12	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Lari bolak balik</li> <li>- Lari zig-zag</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joging 4 kali putaran dan stretching</li> <li>- Lari bolak-balik dari cone berjarak 10 m sprint</li> <li>- Lari zig-zag passing bola</li> </ul>
13	Pertemuan 13	Latihan keterampilan dan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan dribell</li> <li>- Latihan Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> <li>- Dribell dengan bolak-balik dilanjutkan passing</li> <li>- Dribel zig-zag diikuti dengan shooting</li> </ul>
14	Pertemuan 14	Latihan passing dan rotasi perpindahan pemain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan sambah, jongging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- 4 vs 1 (2 sentuhan)</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Kombinasi passing VAPE 3 dan 4</li> <li>- Latihan power play</li> </ul>
15	Pertemuan 15	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> </ul>

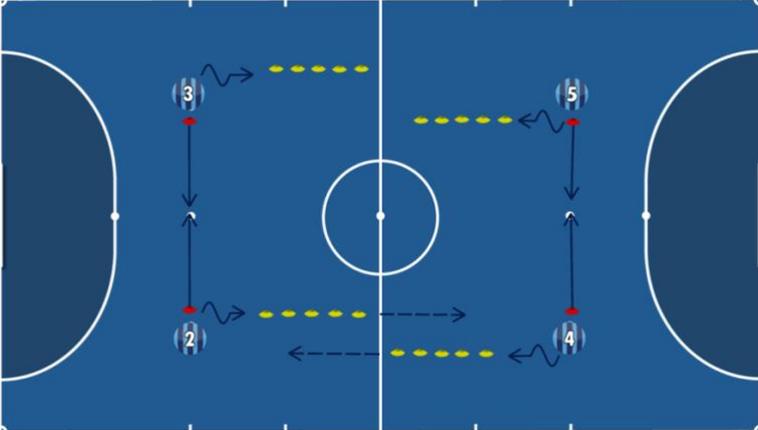
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> <li>- Game full</li> </ul>
16	Pertemuan 16	Latihan pola dan keterampilan dikombinasikan dengan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Latihan passing</li> <li>- Shooting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Gerakan perpindahan pemain tanpa bola dan dengan bola</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> <li>- 1 vs 1 dan 2 vs 1 shooting</li> </ul>
17	Pertemuan 17	Latihan fisik kelincahan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Latihan passing VAPE</li> <li>- Game</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Latihan passing menggunakan pola VAPE 1 dan 2</li> <li>- Latihan passing vape 3 dan 4</li> <li>- Latihan passing vape 5 dan 6</li> </ul>
18	Pertemuan 18	Tes ketrampilan Passing dan kemampuan kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dinamis dan statis</li> <li>- Passing VAPE</li> <li>- Kelincahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerakan senam sambah, jogging 2 kali putaran dan stretching</li> <li>- Tes Passing jarak 5m, 10m, dan 15m melalui pola VAPE</li> <li>- Tes kelincahan melalui pola VAPE</li> </ul>

Adapun penjabaran dalam praktiknya sebagai berikut.

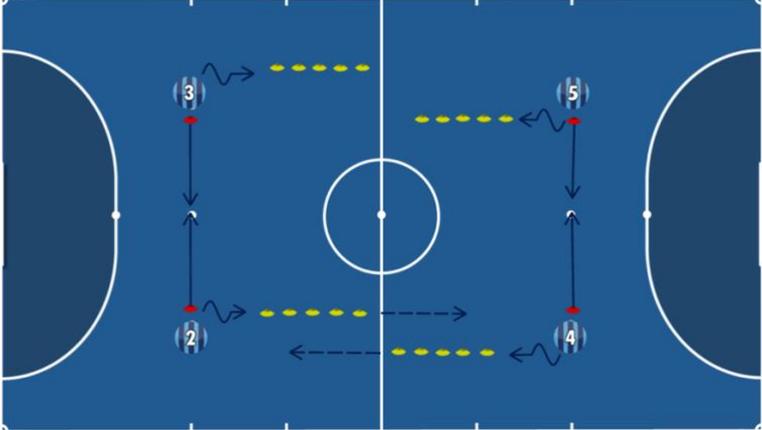
<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>		
<b>Pertemuan 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Double</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Pemanasan secara statis dan dinamis	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Dribel</i> berpasangan ( <i>dribel</i> maju mundur) 2. <i>Dribell</i> melewati cone lalu <i>Passing</i> 3. <i>Passing</i> dan <i>control</i> jarak 5m 4. <i>Passing</i> dan <i>control</i> jarak 10m 5. <i>Passing</i> Pasbolik Double 6. Fun game (memasukan bola dengan mengenai tiang gawang)  	60 Menit
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan kearah depan</li> <li>b) ketika semua pemain melakukan passing dan mendapatkan bola, lalu pemain menahan bola di area cone</li> <li>c) setelah menahahan bola pemain segerah berlari ke arah yang dituju</li> <li>d) pemain nomor 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain nomor 3 ke arah pemain nomor 2 secara bersamaan</li> <li>e) pemain nomor 4 ke arah pemain nomor 5 dan dilanjutkan pemain nomor 5 ke arah pemain nomor 4 secara bersamaan</li> <li>f) ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari kea rah cone sebelumnya.</li> <li>g) Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ol>	
Pendinginan	1. lari cepat dan kembali berlari pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

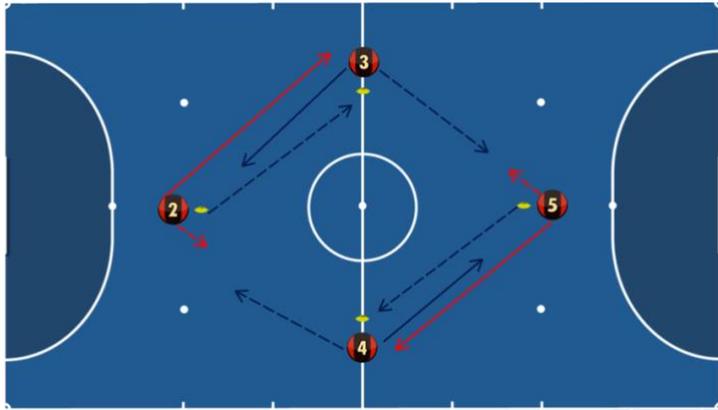
<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>		
<b>Pertemuan 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Double</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Pemanasan secara statis dan dinamis	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Passing</i> dan <i>control</i> jarak 5m 2. <i>Passing</i> dan <i>control</i> jarak 5m 3. <i>Passing</i> dan <i>shoting</i> 4 <i>Dribell</i> melewati cone lalu <i>shoting</i> 5. <i>Passing</i> Pasbolik Double 6. Game 	60 Menit
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan kearah depan</li> <li>b) ketika semua pemain melakukan passing dan mendapatkan bola, lalu pemain menahan bola di area cone</li> <li>c) setelah menahan bola pemain segerah berlari ke arah yang dituju</li> <li>d) pemain nomor 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain nomor 3 ke arah pemain nomor 2 secara bersamaan</li> <li>e) pemain nomor 4 ke arah pemain nomor 5 dan dilanjutkan pemain nomor 5 ke arah pemain nomor 4 secara bersamaan</li> <li>f) ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari kea rah <i>cone</i> sebelumnya.</li> <li>g) Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ol>	
Pendinginan	1. Jogging memutar lapangan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

**Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)***

Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
<p><b>Pertemuan 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Zig-Zag</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan Dinamis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. Lari zig - zag menghadap depan 2. Lari zig - zag menghadap belakang 3. <i>Zig - zag passing</i> 4. <i>Zig - zag dribel</i> 5. <i>Pasbolik Zig-Zag Single</i> 6. <i>Zig - zag shoting</i> 7. Game   <p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>• pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan</li> <li>• setelah passing pemain nomor 2 segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 4 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>• pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 2 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>• pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola</li> <li>• Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada <i>cone</i> yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan passing</li> <li>• Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan passing kembali dan berlari ke arah <i>cone</i> semula dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>• Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan</li> </ol>	60 Menit
Pendinginan	1. Lari bolak – balik dengan cepat di akhri dengan kecepatan pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

**Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)***

<b>Pertemuan 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Zig-Zag</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan Dinamis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. Lari zig - zag menghadap depan 2. Lari zig - zag menghadap belakang 3. <i>Zig - zag passing</i> 4. <i>Zig - zag dribel</i> 5. <i>Pasbolik Zig-Zag Single</i> 6. <i>Zig - zag shoting</i> 7. Game   <p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan</li> <li>b) setelah passing pemain nomor 2 segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 4 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>c) pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 2 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>d) pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola</li> <li>e) Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada <i>cone</i> yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan passing</li> <li>f) Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan passing kembali dan berlari ke arah <i>cone</i> semula dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>g) Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan</li> </ol>	60 Menit
Pendinginan	1. Lari bolak – balik dengan cepat di akhri dengan kecepatan pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>		
<b>Pertemuan 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Rotasi</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
<b>Aktivitas Latihan</b>	<b>Isi / Materi latihan</b>	<b>waktu</b>
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Passing</i> Rotasi 2-2 2. <i>Passing</i> Rotasi 1-2-1 3. <i>Pasbolik Rotasi</i> 4. Menyerang 2 lawan 1 5. Menyerang 3 lawan 2 7. Game  	60 Menit
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>• Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2</li> <li>• Pemain 5 berpindah mengisi posisi pemain 4</li> <li>• Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi ke arah pemain 3</li> <li>• Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>• Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>• Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>• Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ul>	
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>		
<b>Pertemuan 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Rotasi</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Passing Rotasi 2-2</i> 2. <i>Passing Rotasi 1-2-1</i> 3. <i>Pasbolik Rotasi</i> 4. <i>Shoting dan Passing Wallpas</i> 5. Game  	60 Menit
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>b) Setelah passing pemain 4 berlari kearah pemain 2</li> <li>c) Pemain 5 berpindah mengisi posisi pemain 4</li> <li>d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi kearah pemain 3</li> <li>e) Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>f) Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>h) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ol>	
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

**Model Latihan *Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)***

**Pertemuan 7**

- Progam latihan *Pasbolik Rotasi Zig-Zag*
- Berdoa
- Cek kehadiran
- Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)

Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Pemanasan secara statis dan dinamis	20 Menit
Latihan Inti	1. Lari dan sprint bolak - balik 2. Body ball and run 3. Sprint zig - zag 4. <i>Pasbolik rotasi zig-zag</i> 5. Game  <p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>b) Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2</li> <li>c) Pemain 5 berpindah dengan berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari zig-zag untuk mengisi pemain 3</li> <li>e) Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>f) Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>h) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ol>	60 Menit
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>		
<b>Pertemuan 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Rotasi Zig-Zag</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
<b>Aktivitas Latihan</b>	<b>Isi / Materi latihan</b>	<b>waktu</b>
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan secara statis dan dinamis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. Latihan kecepatan sprint berpasangan 2. Sprint zig – zag 3. <i>Corner shooting</i> 4. <i>Pasbolik rotasi zig-zag</i> 5. Latihan menyerang ke bertahan	60 Menit
		
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> a) Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5 b) Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2 c) Pemain 5 berpindah dengan berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4 d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari zig-zag untuk mengisi pemain 3 e) Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2 f) Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4 h) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan	
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

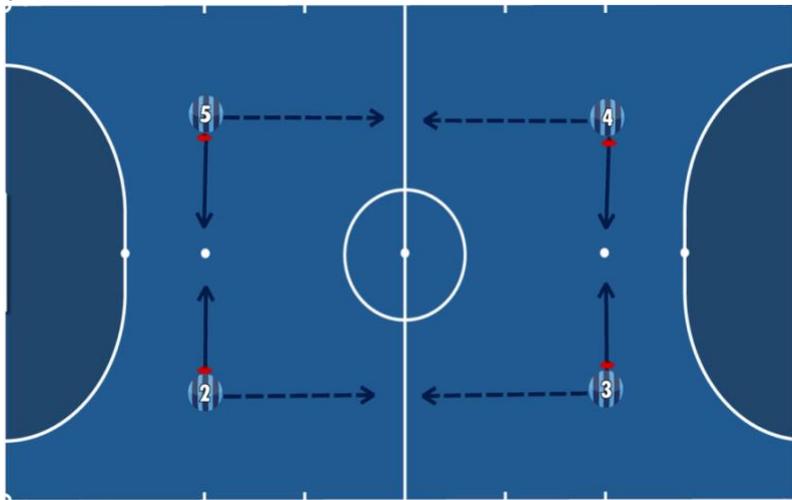


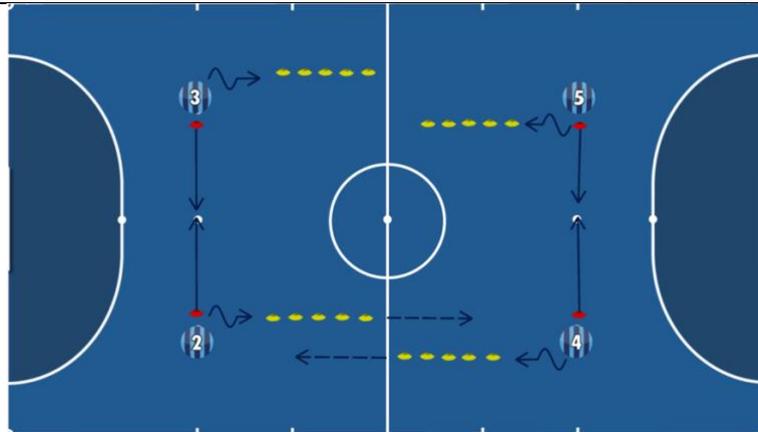
<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>		
<b>Pertemuan 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan Pasbolik T</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan secara statis dan dinamis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Passing backpass</i> bergantian 2. <i>Passing</i> dan <i>control</i> berpasangan 3. <i>Passing</i> Pabolik T 4. <i>Corner shooting</i> 5. Game situation   <b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>b) Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2</li> <li>c) Pemain 5 berpindah dengan berlari <i>zig-zag</i> untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari <i>zig-zag</i> untuk mengisi pemain 3</li> <li>e) Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan <i>passing</i> ke pemain 2</li> <li>f) Setelah <i>passing</i> pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>h) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ol>	60 Menit
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>		
<b>Pertemuan 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan Pasbolik T Zig-zag</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan secara statis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Dribell</i> menggunakan telapak kaki lurus 2. <i>Dribell</i> menggunakan telapak kaki samping 3. <i>Passing dan control</i> dilanjutan dribell 4. Pasbolik T Zig-zag 5. Body balance dan sprint berpasangan 6. Game 	60 Menit
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> g) Pemain 9 melakukan passing ke arah pemain 12 h) Setelah pasising pemain 9 berlari ke arah <i>cone</i> depan pemain 12 i) Dilanjutkan berlari ke arah cone kanan serta gerakan <i>zig-zag</i> dan melakukan passing ke arah pemain 3 j) Setelah melakukan <i>passing</i> pemain 9 segera berputar badan diikuti dengan gerakan <i>zig-zag</i> untuk menuju cone arah pemain 2 k) Sampai di <i>cone</i> pemain 2, pemain 9 melakukan <i>passing</i> ke arah pemain 2 l) Pemain 9 segera berputar balik ke arah pemain 7 dan pemain 4 untuk kembali semula di <i>start</i> awal m) Untuk pemain 8 melakukan gerakan yang sama, tetapi gerakan yang dilakukan berlawanan dengan pemain 9 secara bersamaan n) Lakukan secara berulang-ulang sehingga waktu yang ditentukan	
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i>		
<b>Pertemuan 12</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan Pasbolik T Zig-zag</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>	
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan secara statis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Dribell</i> menggunakan telapak kaki lurus 2. <i>Dribell</i> menggunakan telapak kaki samping 3. <i>Passing dan control</i> dilanjutkan dribell 4. Pasbolik T Zig-zag 5. Body balance dan sprint berpasangan 6. Game  <p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain 9 melakukan passing ke arah pemain 12</li> <li>Setelah pasisng pemain 9 berlari ke arah cone depan pemain 12</li> <li>Dilanjutkan berlari ke arah cone kanan serta gerakan <i>zig-zag</i> dan melakukan passing ke arah pemain 3</li> <li>Setelah melakukan <i>passing</i> pemain 9 segera berputar badan diikuti dengan gerakan <i>zig-zag</i> untuk menuju cone arah pemain 2</li> <li>Sampai di cone pemain 2, pemain 9 melakukan <i>passing</i> ke arah pemain 2</li> <li>Pemain 9 segera berputar balik ke arah pemain 7 dan pemain 4 untuk kembali semula di <i>start</i> awal</li> <li>Untuk pemain 8 melakukan gerakan yang sama, tetapi gerakan yang dilakukan berlawanan dengan pemain 9 secara bersamaan</li> <li>Lakukan secara berulang-ulang sehingga waktu yang ditentukan</li> </ol>	60 Menit
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

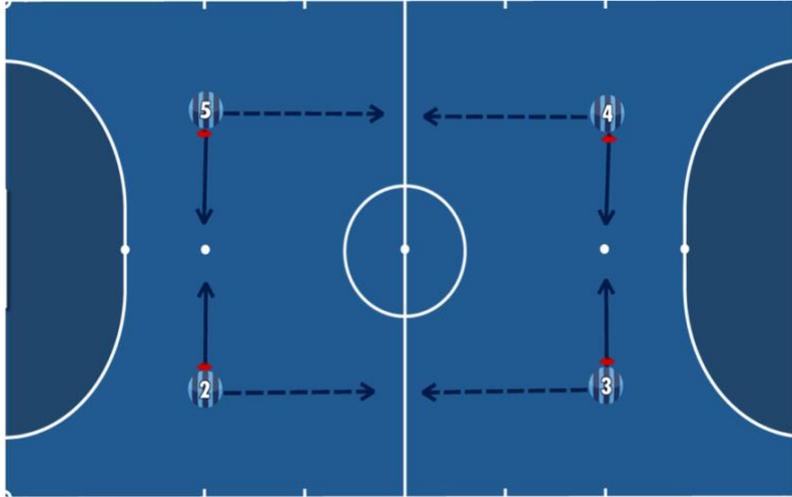
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Passing Pasbolik Double</i></li> <li>• <i>Passing Pasbolik Zig-Zag</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>	
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Pemanasan secara statis dan dinamis	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Dribel</i> berpasangan ( <i>dribel</i> maju mundur) 2. <i>Dribell</i> melewati cone lalu <i>Passing</i> 3. <i>Passing</i> dan <i>control</i> jarak 5m 4. <i>Passing Pasbolik Double</i> 5. <i>Passing Pasbolik Zig-Zag Single</i> 6. Game 	60 Menit
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan ke arah depan</li> <li>b) ketika semua pemain melakukan passing dan mendapatkan bola, lalu pemain menahan bola di area cone</li> <li>c) setelah menahan bola pemain segera berlari ke arah yang dituju</li> <li>d) pemain nomor 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain nomor 3 ke arah pemain nomor 2 secara bersamaan</li> <li>e) pemain nomor 4 ke arah pemain nomor 5 dan dilanjutkan pemain nomor 5 ke arah pemain nomor 4 secara bersamaan</li> <li>f) ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari ke arah cone sebelumnya.</li> <li>g) Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ol>	

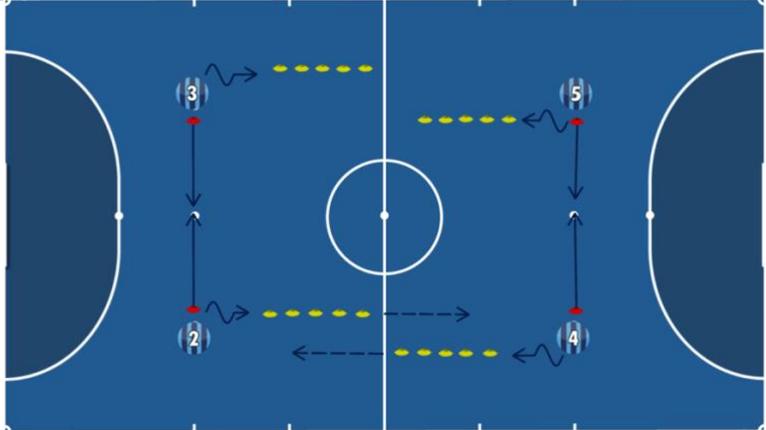


**Petunjuk Pelaksanaan :**

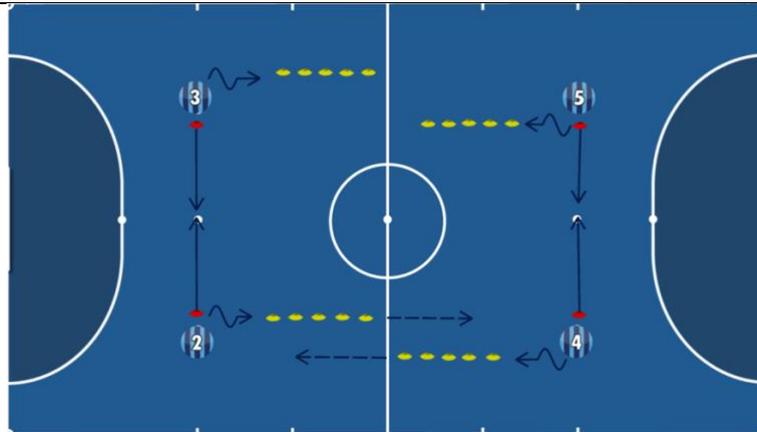
- a) pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan
- b) setelah passing pemain nomor 2 segera berlari ke arah *cone* pemain nomor 4 dengan cara *zig-zag*
- c) pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari ke arah *cone* pemain nomor 2 dengan cara *zig-zag*
- d) pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola
- e) Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada *cone* yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan passing
- f) Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan passing kembali dan berlari ke arah *cone* semula dengan cara *zig-zag*
- g) Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan

Pendinginan	1. lari cepat dan kembali berlari pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

<b>Model Latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</b>		
<b>Pertemuan 14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Passing Pasbolik Double</i></li> <li>• <i>Passing Pasbolik Zig-Zag</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
<b>Aktivitas Latihan</b>	<b>Isi / Materi latihan</b>	<b>waktu</b>
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Pemanasan secara statis dan dinamis	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Dribel</i> berpasangan ( <i>dribel</i> maju mundur) 2. <i>Dribell</i> melewati cone lalu <i>Passing</i> 3. <i>Corner shooting</i> 2-2 4. <i>Passing</i> Pasbolik Double 5. <i>Passing Pasbolik Zig-Zag Single</i> 6. Game	60 Menit
		
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>h) pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan ke arah depan</li> <li>i) ketika semua pemain melakukan passing dan mendapatkan bola, lalu pemain menahan bola di area cone</li> <li>j) setelah menahan bola pemain segera berlari ke arah yang dituju</li> <li>k) pemain nomor 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain nomor 3 ke arah pemain nomor 2 secara bersamaan</li> <li>l) pemain nomor 4 ke arah pemain nomor 5 dan dilanjutkan pemain nomor 5 ke arah pemain nomor 4 secara bersamaan</li> <li>m) ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari ke arah cone sebelumnya.</li> <li>n) Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ol>		

	 <p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>h) pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan</li> <li>i) setelah passing pemain nomor 2 segera berlari kearah <i>cone</i> pemain nomor 4 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>j) pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari kearah <i>cone</i> pemain nomor 2 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>k) pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola</li> <li>l) Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada <i>cone</i> yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan passing</li> <li>m) Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan passing kembali dan berlari kearah <i>cone</i> semula dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>n) Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan</li> </ul>	
Pendinginan	1. lari cepat dan kembali berlari pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

<b>Pertemuan 15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Pasbolik Rotasi</i></li> <li>• <i>Passing Pasbolik Zig-Zag</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
<b>Aktivitas Latihan</b>	<b>Isi / Materi latihan</b>	<b>waktu</b>
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Pemanasan secara statis dan dinamis	20 Menit
Latihan Inti	1. Sprint zig -zag 5 kali 2. Sprint bolak balik 5 kali 3. rotasi pemain tanpa bola 4. <i>Pasbolik Rotasi</i> 5. <i>Passing Pasbolik Zig-Zag Single</i> 6. Game   <p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2</li> <li>Pemain 5 berpindah mengisi posisi pemain 4</li> <li>Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi ke arah pemain 3</li> <li>Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2</li> <li>Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ol>	60 Menit



**Petunjuk Pelaksanaan :**

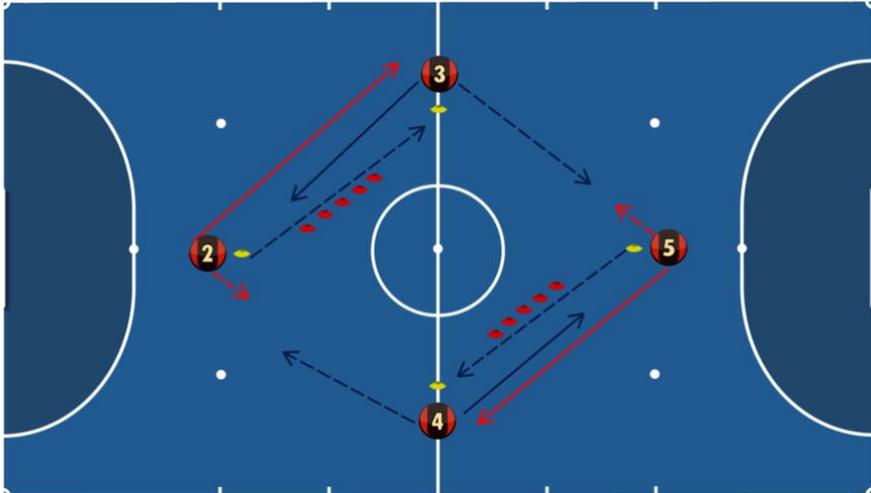
- a) pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan
- b) setelah passing pemain nomor 2 segera berlari ke arah *cone* pemain nomor 4 dengan cara *zig-zag*
- c) pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari ke arah *cone* pemain nomor 2 dengan cara *zig-zag*
- d) pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola
- e) Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada *cone* yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan passing
- f) Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan passing kembali dan berlari ke arah *cone* semula dengan cara *zig-zag*
- g) Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan

Pendinginan	1. lari cepat dan kembali berlari pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

**Model Latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)**

**Pertemuan 16**

- Progam latihan *Pasbolik rotasi Zig-Zag*
- *Pasbolik Rotasi*
- *Passing Pasbolik Zig-Zag Single*
- Berdoa
- Cek kehadiran
- Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)

Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Jogging 4 kali putaran 2. Pemanasan secara statis dan dinamis	20 Menit
Latihan Inti	1. Latihan bertahan dengan pola tanpa bola 2. Latihan bertahan dengan pola dengan bola 3. Latihan serang balik dengan dribell bola 4. <i>Pasbolik Rotasi</i> 5. <i>Pasbolik Zig-Zag Single</i> 6. Game  	60 Menit

**Petunjuk Pelaksanaan :**

- a) Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5
- b) Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2
- c) Pemain 5 berpindah dengan berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4
- d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari zig-zag untuk mengisi pemain 3
- e) Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2
- f) Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal
- g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4
- h) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan

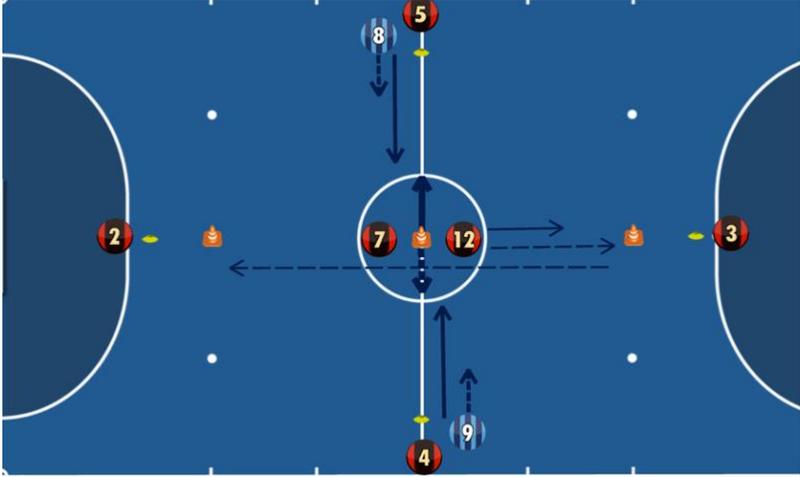


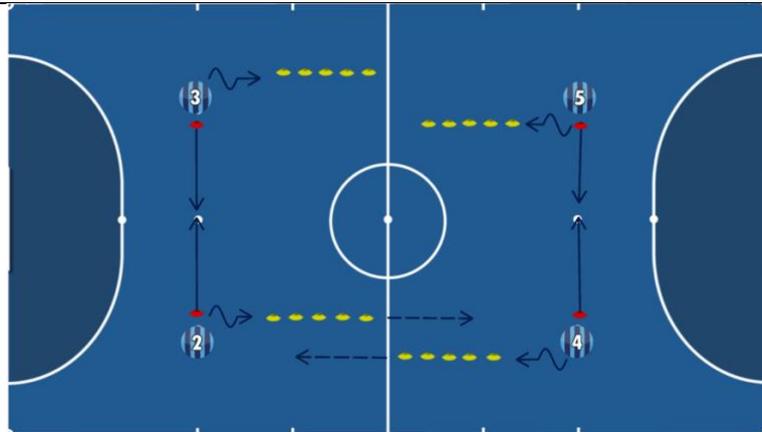
**Petunjuk Pelaksanaan :**

- a) Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5
- b) Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2
- c) Pemain 5 berpindah mengisi posisi pemain 4
- d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi ke arah pemain 3
- e) Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2
- f) Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal
- g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4

Pendinginan	1. lari cepat dan kembali berlari pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

**Model Latihan Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)**

<b>Pertemuan 17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Passing Pabolik T</i></li> <li>• <i>Pasbolik Zig-Zag</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
<b>Aktivitas Latihan</b>	<b>Isi / Materi latihan</b>	<b>waktu</b>
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan secara statis dan dinamis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Sprint</i> berpasangan 2. Lari bolak - balik 3. <i>Passing Pabolik T</i> 4. <i>Pasbolik Zig-Zag Single</i> 5. Game situation  	60 Menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5</li> <li>Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2</li> <li>Pemain 5 berpindah dengan berlari <i>zig-zag</i> untuk mengisi posisi pemain 4</li> <li>Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari <i>zig-zag</i> untuk mengisi pemain 3</li> <li>Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan <i>passing</i> ke pemain 2</li> <li>Setelah <i>passing</i> pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal</li> <li>Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4</li> <li>Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan</li> </ol>		

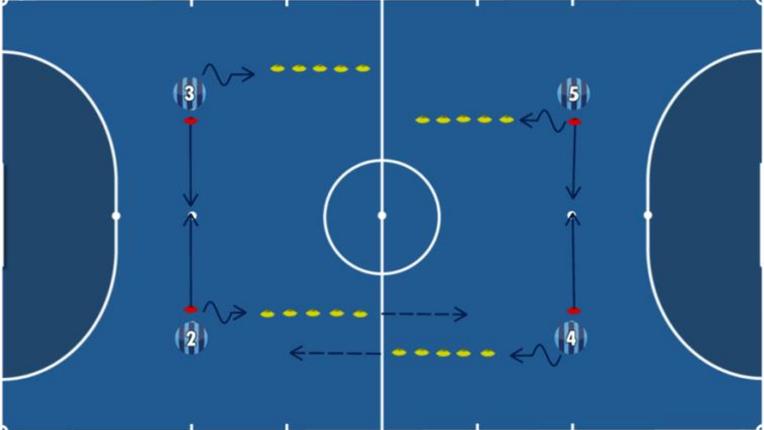


**Petunjuk Pelaksanaan :**

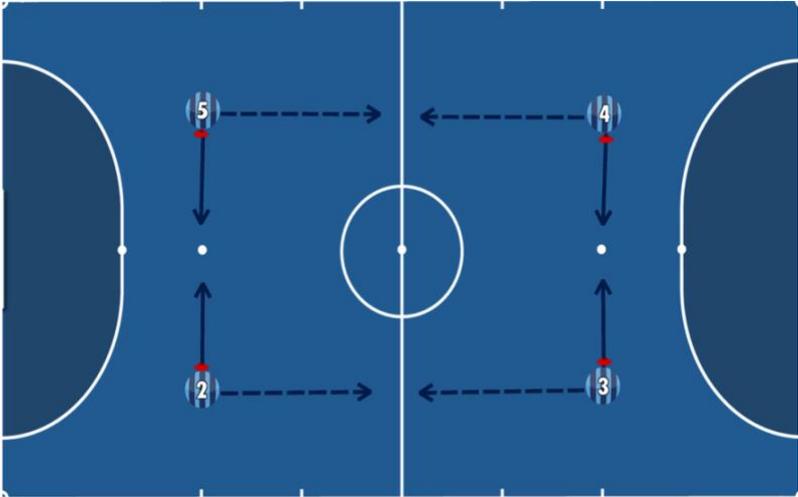
- a) pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan
- b) setelah passing pemain nomor 2 segera berlari kearah *cone* pemain nomor 4 dengan cara *zig-zag*
- c) pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari kearah *cone* pemain nomor 2 dengan cara *zig-zag*
- d) pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola
- e) Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada *cone* yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan passing
- f) Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan passing kembali dan berlari kearah *cone* semula dengan cara *zig-zag*
- g) Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan

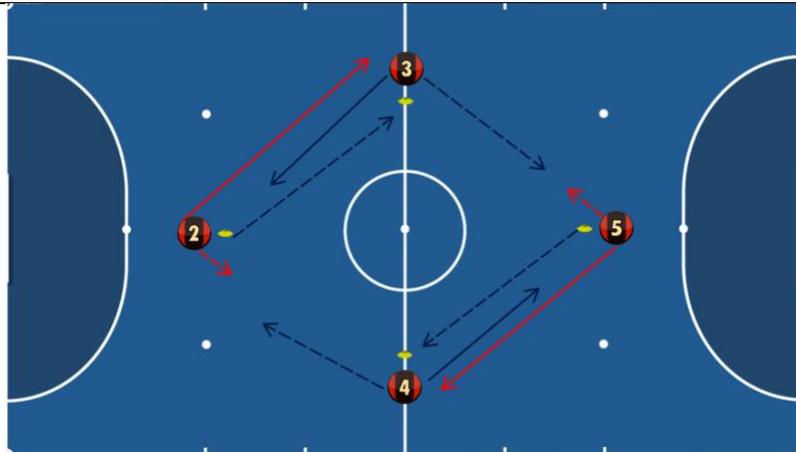
Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>		
<b>Pertemuan 17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progam latihan <i>Passing Pabolik T zig-zag</i></li> <li>• <i>Pasbolik Zig-Zag Single</i></li> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
<b>Aktivitas Latihan</b>	<b>Isi / Materi latihan</b>	<b>waktu</b>
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan secara statis dan dinamis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Sprint</i> berpasangan 2. Lari bolak - balik 3. <i>Passing Pabolik T zig-zag</i> 4. <i>Pasbolik Zig-Zag Single</i> 5. Game situation Game <div style="text-align: center;"> </div>	60 Menit
	<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pemain 9 melakukan passing ke arah pemain 12</li> <li>b) Setelah passing pemain 9 berlari ke arah <i>cone</i> depan pemain 12</li> <li>c) Dilanjutkan berlari ke arah <i>cone</i> kanan serta gerakan <i>zig-zag</i> dan melakukan passing ke arah pemain 3</li> <li>d) Setelah melakukan <i>passing</i> pemain 9 segera berputar badan diikuti dengan gerakan <i>zig-zag</i> untuk menuju <i>cone</i> arah pemain 2</li> <li>e) Sampai di <i>cone</i> pemain 2, pemain 9 melakukan <i>passing</i> ke arah pemain 2</li> <li>f) Pemain 9 segera berputar balik ke arah pemain 7 dan pemain 4 untuk kembali semula di <i>start</i> awal</li> <li>g) Untuk pemain 8 melakukan gerakan yang sama, tetapi gerakan yang dilakukan berlawanan dengan pemain 9 secara bersamaan</li> <li>h) Lakukan secara berulang-ulang sehingga waktu yang ditentukan</li> </ol> Game	

	 <p><b>Petunjuk Pelaksanaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan</li> <li>setelah passing pemain nomor 2 segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 4 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari ke arah <i>cone</i> pemain nomor 2 dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola</li> <li>Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada <i>cone</i> yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan passing</li> <li>Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan passing kembali dan berlari ke arah <i>cone</i> semula dengan cara <i>zig-zag</i></li> <li>Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan</li> </ol>	
Pendinginan	Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

<b>Model Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></b>	
<b>Pertemuan 18</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan <i>Variation In Agility And Passing Exercise (VAPE)</i></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Cek kehadiran</li> <li>• Alat (Bola, Cone, Stopwatch, Rompi)</li> </ul>		
Aktivitas Latihan	Isi / Materi latihan	waktu
Pemanasan	Aktivitas Pemanasan : 1. Pemanasan secara statis 2. Senam samba	20 Menit
Latihan Inti	1. <i>Passing</i> Pasbolik Double 2. <i>Passing</i> Pasbolik Zig-Zag Single 3. <i>Passing</i> Pasbolik Rotasi 4. <i>Passing</i> Pasbolik Rotasi Zig-Zag 5. <i>passing</i> Pasbolik T 6. Progam latihan Pasbolik T Zig-zag 	60 Menit
<b>Petunjuk Pelaksanaan :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) pemain nomor 2, 3, 4, dan 5 melakukan passing ke depan secara bersamaan kearah depan</li> <li>b) ketika semua pemain melakukan passing dan mendapatkan bola, lalu pemain menahan bola di area cone</li> <li>c) setelah menahan bola pemain segerah berlari ke arah yang dituju</li> <li>d) pemain nomor 2 ke arah pemain nomor 3 dan dilanjutkan pemain nomor 3 ke arah pemain nomor 2 secara bersamaan</li> <li>e) pemain nomor 4 ke arah pemain nomor 5 dan dilanjutkan pemain nomor 5 ke arah pemain nomor 4 secara bersamaan</li> <li>f) ketika sudah di posisi masing-masing segera kembali melakukan passing dan berlari ke arah <i>cone</i> sebelumnya.</li> <li>g) Lakukan secara berulang-ulang sesuai waktu yang di tentukan</li> </ol>		



**Petunjuk Pelaksanaan :**

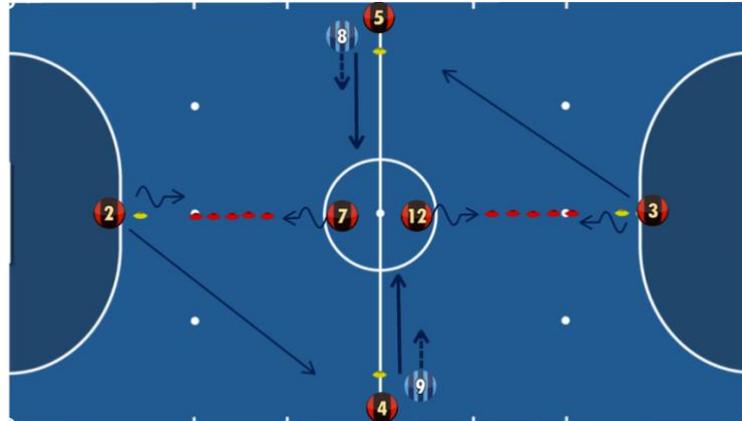
- Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5
- Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2
- Pemain 5 berpindah mengisi posisi pemain 4
- Dilanjutkan pemain 2 berpindah posisi ke arah pemain 3
- Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2
- Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal
- Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4
- Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan



**Petunjuk Pelaksanaan :**

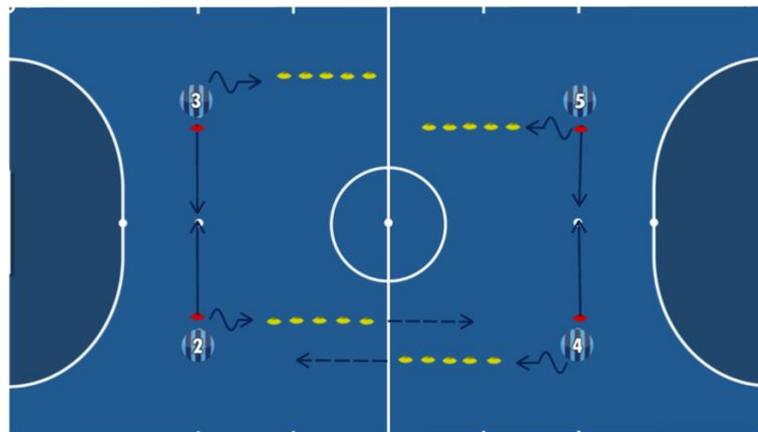
- Pemain 4 melakukan passing ke arah pemain 5
- Setelah passing pemain 4 berlari ke arah pemain 2
- Pemain 5 berpindah dengan berlari zig-zag untuk mengisi posisi pemain 4
- Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari zig-zag untuk mengisi pemain 3
- Ketika pemain 4 sampai di posisi pemain 2 segera melakukan passing ke pemain 2
- Setelah passing pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal
- Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4

h) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan



**Petunjuk Pelaksanaan :**

- Pemain 9 melakukan passing ke arah pemain 12
- Setelah passing pemain 9 berlari ke arah *cone* depan pemain 12
- Dilanjutkan berlari ke arah *cone* kanan serta gerakan *zig-zag* dan melakukan passing ke arah pemain 3
- Setelah melakukan *passing* pemain 9 segera berputar badan diikuti dengan gerakan *zig-zag* untuk menuju *cone* arah pemain 2
- Sampai di *cone* pemain 2, pemain 9 melakukan *passing* ke arah pemain 2
- Pemain 9 segera berputar balik ke arah pemain 7 dan pemain 4 untuk kembali semula di *start* awal
- Untuk pemain 8 melakukan gerakan yang sama, tetapi gerakan yang dilakukan berlawanan dengan pemain 9 secara bersamaan
- Lakukan secara berulang-ulang sehingga waktu yang ditentukan



**Petunjuk Pelaksanaan :**

- pemain nomor 2 dan 4 melakukan passing ke depan
- setelah passing pemain nomor 2 segera berlari ke arah *cone* pemain nomor 4 dengan cara *zig-zag*
- pemain nomor 4 bersamaan juga segera berlari ke arah *cone* pemain nomor 2 dengan cara *zig-zag*
- pemain nomor 3 dan 5 hanya menunggu menerima bola

- e) Pada saat pemain nomor 2 dan 4 sampai pada *cone* yang di tuju, pemain nomor 3 dan 5 segera melakukan *passing*
- f) Ketika pemain nomor 2 dan 4 mendapatkan bola segera melakukan *passing* kembali dan berlari kearah *cone* semula dengan cara *zig-zag*
- g) Lakukan berulang kali selama waktu yang ditentukan situation



**Petunjuk Pelaksanaan :**

- a) Pemain 4 melakukan *passing* ke arah pemain 5
- b) Setelah *passing* pemain 4 berlari kearah pemain 2
- c) Pemain 5 berpindah dengan berlari *zig-zag* untuk mengisi posisi pemain 4
- d) Dilanjutkan pemain 2 berpindah berlari *zig-zag* untuk mengisi pemain 3
- e) Ketika pemain 4 sampai diposisi pemain 2 segera melakukan *passing* ke pemain 2
- f) Setelah *passing* pemain 4 dan 5 kembali ke posisi awal
- g) Pemain 3 juga melakukan pergerakan yang sama seperti pemain 4
- h) Lakukan secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan

Pendinginan	1. Joging pelan-pelan 2. Peregangan	20 Menit
Penutupan	Refleksi dan Berdoa	10 menit

### **BAB III**

### **PENUTUP**

Buku panduan latihan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pada pemain futsal dapat digunakan dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya oleh para pelatih dan pemain futsal usia 16 – 18 tahun. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* yang dikembangkan merupakan sebuah model latihan *passing* yang digabungkan dengan latihan kemampuan kelincahan dengan menggunakan pola berpindah tempat, bergerak, dan bergantian saat melakukan *passing*. Pola latihan tersebut dapat meningkatkan *passing* dan kelincahan dengan cara bergerak sehingga pemain berikutnya tidak perlu menunggu lama untuk melakukan *passing*. Dimana latihan *passing* berotasi untuk melakukan melatih akurasi *passing* dan kelincahan serta komunikasi antar pemain. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* menggunakan pola untuk berotasi saat melakukan *passing* dengan mengkolaborasi kelincahan dan komunikasi antar pemain. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* yang dikembangkan terdiri dari 7 model latihan *passing* futsal dan kelincahan yang mengasah keterampilan teknik dasar *passing* pemain

Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* ini diharapkan memenuhi kebutuhan akan sebuah model latihan yang efektif dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kelincahan pemain futsal. Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* dirancang sebagai sebuah pengalaman untuk selanjutnya dijadikan bahan refleksi merupakan faktor kunci dari sukses atau tidak suksesnya model latihan ini.

Model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* diciptakan dan dikembangkan tidak bermaksud untuk menggantikan dan menyalahkan model latihan yang telah ada sebelumnya, tetapi lebih sebagai sebuah alternatif latihan yang layak dicoba agar para pemain futsal memiliki *passing* yang sangat baik sebagai dasar dalam permainan futsal. Selain itu, memiliki kelincahan yang sangat baik untuk mempertahankan kecepatannya dalam bermain futsal. Demikian buku

panduan latihan model latihan *variation in agility and passing exercise (vape)* ini telah disusun, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan buku panduan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Mukminin, B., & Akbar, T. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Segitiga Jarum Jam (SJJ) Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sungai Lilin. *Journal on Education*, 06(01), 5722–5732.
- Aldoobie, N. (2015). ADDIE Model. In *American International Journal of Contemporary Research* (Vol. 5, Issue 6). www.aijcrnet.com
- Bompa, O. T. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 1–11.
- Drowatzky, J. N. (1981). *Motor Learning Principles and Practices*. Burgess Publishing Company.
- Erlangga, A. G. (2021). *Pengembangan model latihan garuda dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal ku-16*. Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
- Halim, S. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Media Presindo.
- Harsono. (1998). *Prinsip-Prinsip Individualis dalam Latihan Sepakbola*. Alfabeta.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambuk Kusuma.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, M. H. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving The Ball Pada Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 03(01), 217–234.
- Hermans, V., & Engler, R. (2011). *Futsal: Technique, Tactics*.
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques. *Journal Sport Area*, 7(1), 117–124.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)

- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu.
- Idris, F., Febi Kurniawan, & Akhmad Dimiyati. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 71–82.  
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.330>
- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP dan UPT Universitas Sebelas Maret.
- Ismaryati, S., & Muhyi, M. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Jaya, A. (2008). *Futsal*. Pustaka Timur.
- Kushandoko. (2022). *Latihan Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Rosdakarya.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Penebar Swadaya Group.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Martens, R., & Vealey, R. S. (2023). *Successful Coaching*. Human kinetics.
- Mentara, H., Murtono, T., & Artikel, I. (2020). Pengembangan Model Variasi Latihan Passing Dan Receiving The Ball Dalam Permainan Futsal Di SMP N 15 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 25–32. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Anugrah.
- Murhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka.
- Mustofa, A. H. (2020). *Media Pembelajaran*. Yayasan Kita Menulis.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015a). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015b). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nugroho, T. P. (2005). “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Futsal pada Siswa Lembaga Pendidikan Futsal Atlas Binatama Semarang.” Universitas Negeri Semarang.
- Praniata, A. R., Kridasuwarsa, B., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small Sided Games Untuk Siswa Sekolah Menengah

- Atas. *Journal Sport Area*, 4(1), 191.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2364](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2364)
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1–1.
- Ridwan, M., Arini, I., Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, P., Setiabudhi Rangkasbitung, S., & Author, C. (2022). Pengembangan Model Latihan Passing Controlling Futsal untuk Anak Usia SMP. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 2(2), 172–176.  
<https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.3379>
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Sapardi, S., Andiyanto, A., & Ricky, Z. (2021). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(4), 189. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i4.1991>
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2016). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 471–488.
- Siagian, I. S., & Siregar, Y. I. (2021). Development of Passing Accuracy Training Model on Football Playing Skills in School Students Football Year 2020. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 1(1), 83–89.
- Soemardiawan, S., & Yundarwati, S. (2018). Pengembangan Model Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Fim Squad IKIP Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1).
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). *An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogja Global Media.

- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.
- Sulistiyono, Andry, A., Nawan, P., Fatkurahman, A., Nurhadi, S., & Dewangga, Y. (2021). Effect of 10 weeks game experience learning (GEL) based training on teamwork, respect attitude, skill and physical ability in young football players. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 173–179. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.2.11>
- Syarifudin, M. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 59–64. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2020). Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(7).
- Yanto, A. H., & Rasyono, R. (2022). Pengembangan model latihan passing berbasis teamwork untuk atlet futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 144–151. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18480>