

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1. Penelitian Relevan

Berikut beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan yang relevan sebagai berikut:

1. Kajian oleh (Ahmad Jaza' Wifaq & I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma, 2013) berjudul Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Peningkatan Vo2max Siswa Persatuan Sepak Bola Dalegan Usia 15-17 Tahun. Hasil yang diperoleh nilai signifikansi probabilitas sebesar $0,000 < 0,05$ dan persentase sebesar 8,69%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa bermain dalam tim kecil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan VO2max siswa SSB Persatuan Sepak Bola Dalegan.
2. Sebuah studi oleh (Wea, 2020) "Pengaruh small side game terhadap eknik dasar permainan sepak bola". Berdasarkan hasil uji hipotesis, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yaitu praktik small side games. Berdasarkan rata-rata hitung, kelompok eksperimen ditemukan lebih besar dari kelompok kontrol ($\bar{x}_1 = 0,0250 > \bar{x}_2 = 0,0196$). Selain itu, nilai t-number dari hasil analisis uji-t di atas adalah 5,1910. dan t-tabel sebesar 2,048 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Karena t-score 2,048 lebih rendah dari t-score 5,1910, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Kesimpulannya adalah latihan small side games berpengaruh terhadap skill dalam permainan sepak bola.
3. Penelitian (Suwardi, 2020) berjudul "Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Dan Daya Tahan Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang". Hasil uji kemampuan lulus t diperoleh nilai thitung = -3,644 sig 0,002 < 0,05, maka HO diterima, dan untuk hasil uji t kekokohan, t hitung = -5,710 sig 0,000 < 0,05, maka HO diterima. Ini mempengaruhi transferabilitas dan daya tahan Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah melakukan latihan yang berbeda selama 12 sesi.
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Ichsan, 2013) berjudul "Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Ketelitian Passing Horizontal Siswa Yang Mengikuti Kursus Sepakbola Sepulang Sekolah Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunung Kidul". Hasil yang Diperoleh Hasil penelitian pada kelompok eksperimen memberikan t hitung > t tabel ($5,209 > 1,76$), sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan registrasi horizontal meningkat secara signifikan pada saat pre dan post test. Pada

kelompok pembanding diperoleh nilai t hitung $>$ t tabel ($2,477 > 1,76$). Dari sini dapat disimpulkan bahwa keterampilan ketepatan passing juga meningkat pada saat pre dan post test. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor pretes adalah 6,53. Setelah permainan tim kecil diberikan, rata-rata posttest adalah 8,46. Disimpulkan bahwa small sided games meningkatkan ketepatan passing horizontal siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.

Dari Penelitian diatas terdapat dampak yang signifikan dengan menggunakan Metode Small Sided Game. Penelitian diatas dijelaskan bahwa terdapat perbedaan dan persamaan variabel latihan dengan variabel yang peneliti gunakan. Peneliti menggunakan rekomendasi dari hasil penelitian diatas untuk memperkaya *referensi* penelitian.

1.2. Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan, kataitu 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 dalam ruangan). (Aswadi et al., 2015). Futsal diciptakan Juan Carlos Ceriani di Kota Montevideo, Uruguay dan Dia sebagai seorang olahragawan sejati, ide bermain futsal sendiri muncul ketika siswa di YMCA mengalami kebosanan dan pada saat itu cuaca di negara itu selalalu hujan sehingga membuat Ceriani menciptakan kreatifitas baru dengan mengembangkan olahraga untuk siswanya agar tetap bisa melakukan olahraga rekreasi sehingga muncullah permainan futsal itu (Wibowo, 2014). Futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Futsal merupakan olahraga yang kompleks bukan hanya penguasaan teknik dasar yang baik saja tetapi faktor persiapan fisik juga sangat penting. (Gumantan & Bagus, 2020). Tujuan menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi. Jika dilihat dari tujuan tersebut maka diperlukan persiapan yang matang, baik secara fisik, teknik, taktik dan keadaan psikologis yang baik (Santaji, 2020). Futsal merupakan olahraga yang permainan nya di dasari permainan sepakbola namun perbedaan dalam sepakbola adalah karna futsal di mainkan oleh beberapa orang saja dan lapangan yang relative kecil. (Armanda, 2016).

Futsal kini sudah mendunia bahkan cukup populer di Indonesia sudah tidak asing lagi di dengar oleh masyarakat. Nama Futsal bersal dari Bahasa Spanyol Futbol sala atau futbol de salon dan dalam Bahasa Portugis *Futebol de salao*, istilah ini umumnya diterjemahkan sebagai sepakbola dalam ruangan tetapi terjemahan yang lebih literal adalah sepakbola hall/lounge. Sejarah Futsal muncul di sebuah sekolah yayasan YMCA Karena penciptanya adalah seorang pendidik di YMCA yang berasal dari Uruguay, Juan Calos Ceriani adalah namanya, dia merupakan lulusan Federasi Amerika Selatan YMCA (sekarang Konfederasi Amerika latin) dan memegang gelar Sekjen *Asociaciones Christianes Jovenes* (ACJ) dan Guru pendidikan jasmani. (Wibowo, 2014). Futsal memiliki beberapa istilah lain dari berbagai negara antara lain Amerika Utara dikenal dengan nama “*Indoor Soccer*”, sedangkan di benua Eropa terdapat banyak istilah; “*Hal-Fodlod*” di Denmark, “*Futbal Sala*” di Spanyol, “*Calcetto*” di Italia, “*Hallen Fu ball*” di Jerman, dan “*Futebol De Savao*” di Portugal.(Saryono, 2006). Permainan ini dimulai karena suatu alasan, yaitu ketika sang pelatih harus menyelesaikan program latihan sepak bola tradisional yang dicegah oleh hujan lebat yang menyebabkan lapangan banjir, Ceriani memiliki ide cemerlang untuk memindahkan latihannya ke gym yang dimainkan. ruang yang relatif kecil seukuran lapangan basket. (Abdurahman, 2018). Futsal masuk ke indonesia sekitar tahun 1998-1999, pada tahun 2000 futsal mulai dikenal masyarakat indonesia, aka tetapi negara tetangga lebih dulu mengenalnya seperti malaysia dan thailand. (P. Ardiansyah, 2022). Ronny Pattinasarani adalah salah satu pelopor futsal di Indonesia, Pada tahun 2000 beliau diintruksikan oleh PSSI untuk mengikuti coaching clinic futsal di malaysia. (Hera, 2020)

1.2.1. Teknik Dasar

Teknik menurut (Hawindri, 2016) adalah suatu gerak yang dilakukan secara tepat berdasarkan kemampuan lokomotor, kondosi mekanik, dan peraturan permainan. Sedangkan menurut (Panji, 2021) teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapaitujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua siswa agar dapat bermain futsal dengan terampil yang didasari keterampilan gerak (Hadi, 2019). Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu

ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Hawindri, 2016). Teknik dasar dapat dilatih dengan memperhatikan teori-teori yang ada agar lebih mudah mengaplikasikan ke dalam suatu praktek latihan dan pertandingan. (Wardhana, 2016)

Dalam permainan futsal tentu tidak lepas dari teknik dasar, Menurut (Anggriawan, 2016) keterampilan dasar pemain depan, tengah dan bertahan meliputi: (1) teknik dasar mengumpan (*passing*), (2) teknik dasar menahan bola (*control*), (3) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), (4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (5) teknik dasar menembak (*shooting*) yang harus dikuasai oleh pemain. Maka secara keseluruhan teknik individu yang harus dikuasai ialah keterampilan dasar pemain bukan teknik dasar penjaga gawang dengan tujuan untuk saling bekerjasama antar pemain dalam menyerang dan bertahan dalam setiap pertandingan futsal. Futsal merupakan olahraga yang menggunakan system energi anaerobic dengan kondisi lapangan yang kecil pemain akan sering melakukan lari secara bergantian untuk menyerang dan bertahan. Untuk melatih system energy anaerobik dibutuhkan *system aerobic* terlebih dahulu untuk menciptakan oksigen debt yang kecil (Mulyasari, 2018). Dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang harus di pahami dan dikuasai, yang secara umum tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola. Teknik dasar harus di pahami dan dikuasai karna akan menunjang pada keberhasilan baik secara individu maupun kelompok/tim. Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) Teknik dasar permainan futsal menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Teknik dasar merupakan proses melakukan gerakan dasar yang dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Khususnya untuk olahraga futsal teknik dasar berperan penting dan sudah seharusnya dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak terlalu lama saat membawa atau menahan bola, intensitas cepat dan tinggi, pertahanan yang kuat serta mempunyai pola dan skema penyerangan yang teratur (Budiwanto, 2012).

A. Teknik dasar mengumpan bola (*passing*)

Passing merupakan salah satu skill dasar futsal yang dibutuhkan pemain karena *passing* yang sulit dan akurat dibutuhkan di lapangan datar dan kecil. Umpan keras dan akurat diperlukan di lapangan datar dan kecil saat bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk mengontrol *passing*

atau operan, diperlukan kontrol gerakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Keberhasilan usaha *passing* ditentukan oleh kualitasnya, tiga faktor dalam kualitas *passing* ialah : (1) keras, (2) terarah, dan (3) datar

Teknik dalam melakukan *passing*: 1) Saat mengoper, kaki penopang berada di sebelah bola, bukan kaki yang mengoper. 2) Gunakan bagian dalam kaki untuk memberi makan. 3) Perbaiki atau perkuat tumit agar kontak dengan bola lebih kuat. 4) Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ke bagian tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah untuk mencegah bola melambung ke atas. 5) Gerakan selanjutnya mengikuti, di mana momentum kaki tidak berhenti setelah mengoper. (Anggriawan, 2016).

A. Teknik dasar menghentikan bola (*controlling*)

Keterampilan mengontrol (menjaga bola) harus menggunakan telapak kaki (sole). Di permukaan yang datar, bola menggelinding dengan cepat, sehingga pemain harus bisa mengontrolnya dengan baik. Menahan bola dari kaki Anda membuat lawan Anda lebih mudah menangkap bola. Menurut (Anggriawan, 2016), Teknik kontrol adalah teknik penguasaan bola dasar (menjaga bola), semua bagian kaki harus digunakan. Di permukaan yang datar, bola menggelinding dengan cepat, sehingga pemain harus bisa mengontrolnya dengan baik. Jika Anda menjaga bola terlalu jauh dari kaki Anda, lawan akan dengan mudah menangkap bola tersebut. Berikut tata cara pelaksanaan kontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam: (1) Berdiri tegak menghadap bola, (2) Pergelangan kaki bantalan bola diputar ke luar, (3) Kaki bantalan bola dijulurkan ke arah bola dan (4) Tarik kembali ke arah bola

Gerakan memukul bagian dalam kaki dan ke arah bola, begitu juga dengan bola yang berada di tengah, hingga bola tersebut bergerak. berhenti dan berhenti (Kurniawan, 2017)

B. Teknik dasar menendang kearah gawang (*shooting*)

Shooting adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini adalah cara menciptakan gol. Karena semua pemain memiliki

kesempatan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Teknik menembak dapat dibedakan menjadi dua, yaitu menembak dari telapak kaki dan menembak dari ujung sepatu atau ujung kaki. (Ibrahim, 2019). *Shooting* ditandai dengan kecepatan bola yang sangat tinggi dan tinggi serta sulit diprediksi oleh penjaga gawang (Hanafi & Christina Yuli Hartati, 2015). Teknik tendangan keras atau *shooting* yang efektif dalam permainan futsal adalah dengan menendang bola menggunakan ujung jari kaki dan punggung kaki, tendangan dengan ujung kaki ini bola akan melaju cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus (Putra, 2014).

C. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling berarti menyentuh bola berkali-kali. Biasanya kaki mengenai tepi bola. Sedangkan Menurut (Ibrahim, 2019) *Dribbling* merupakan skill penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* atau menggiring bola bermanfaat saat melewati lawan, mencari ruang, dan mencari peluang untuk mengoper bola dengan baik, menahan bola dan menyelamatkan bola dari situasi passing yang gagal. *Dribbling* merupakan keterampilan yang setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan nya kepada rekan tim nya untuk menciptakan peluang dan mencetak gol (Mahfud et al., 2020).

1.3. Latihan

Latihan menurut (Bompa 2015) latihan merupakan suatu program pengembangan olahragawan untuk suatu kegiatan khusus, melalui peningkatan ketrampilan dan kapasitas energy. Latihan menurut (Astyorini, 2016) merupakan suatu proses yang direncanakan dalam berbagai macam tahap serta dilaksanakan secara berkelanjutan yang pada prinsipnya latihan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik serta meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet, yang mana mempunyai target dan tujuan yaitu untuk mencapai suatu perubahan ke arah yang lebih baik dan tidak hanya untuk kebugaran saja akan tetapi untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki serta meningkatkan kualitas fisik atlet sehingga atlet dapat tampil dengan baik dalam setiap kegiatan-kegiatan olahraga termasuk pada saat pertandingan dilaksanakan. Pelatihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis, jangka panjang, bertahap dan individual yang mengarah pada pencapaian karakteristik fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, (Wardana, 2017).

Menurut (Setiawan, 2019) Pelatihan merupakan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, terus menerus dan semakin lama beban kerja diberikan semakin bertambah. Pelatihan adalah proses yang diulang dan ditingkatkan untuk meningkatkan potensi kinerja yang maksimal. Atlet menyelesaikan program pelatihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi mental olahraga dan mempertahankan visibilitas. (Tarmizi, 2022). Pelatihan pada hakekatnya adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu. H. untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikologis peserta pelatihan (Subandi, 2016). dengan dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menggunakan metode yang benar agar dapat mempersiapkan olahragawan dengan baik. (Dwiantoro, 2015). Menurut (Sumarsono, 2017) latihan adalah gerak fisik yang diulang-ulang dengan memperhatikan gerak dominan sesuai dengan cabang olahraga, serta penyempurnaan gerak yang didukung dengan teori dan praktek sesuai dengan pendekatan ilmiah sehingga tujuan yang hendak dituju dapat terlaksana. Latihan merupakan prosedur berlatih yang sistematis yang dilaksanakan secara berulang – ulang dan beban latihan kian hari bertambah. Selain dilaksanakan secara berulang – ulang, dibutuhkan serta talenta lalu motivasi atlet itu sendiri, serta pengetahuan dan karakter pelatih fasilitas dan peralatan, inovasi menurut ilmu yang membantu ketika pertandingan. Sedangkan latihan menurut (Barirman & Sujana, 2018) adalah kegiatan yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan selaku progresi & perseorang yang menunjuk dalam 20 karakteristik – karakteristik fungsi fisiologi insan buat mencapai target yang sudah ditentukan. Dari hal tadi terungkap informasi bahwa proses mencapai jenjang kemampuan & prestasi pucuk memerlukan waktu yang panjang dan usaha yang berat, sesuai menggunakan rangkaian cabang olahraga yang ditekuni buat mencapai suatu yang baku yang sudah diputuskan. Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan keterampilan atlet supaya dapat berprestasi. Menurut (Fenanlampir, 2020) ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

1. Latihan Fisik (*Physical Training*)

Menurut (Fenanlampir, 2020) perkembangan syarat fisik yang utuh amatlah vital, karena lantaran tanpa syarat fisik yang baik atlet tidak akan bisa mengikuti latihan – latihan dengan sempurna. Sedangkan tujuan dari latihan menurut (Harsono, 2015) menaikkan potensi faaliah & menyebarkan kemampuan biomotorik ke

derajat yang setinggi-tingginya agar prestasi yg paling tinggi pula mampu dicapai. Sementara komponen fisik yang wajib dibesarkan merupakan daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*).

2. Menurut (Fenanlampir, 2020) Latihan teknik merupakan latihan buat memperlancar teknik – teknik gerakan yang diharapkan bisa melakukan cabang olahraga yang telah dikuasai atlet, contohnya pada basket menembak bola ke ring, mengoper lawan, *lay up*, *pivot* & banyak lainnya. Menurut (Harsono, 2015) latihan teknik dimaksudkan buat membangun & memperkembang norma – norma motoric.

3. Latihan Taktik (Tactical Training)

Menurut Suharno dalam (Budiwanto, 2012) taktik merupakan logika atau siasat menggunakan cara-cara yang jitu buat memenangkan pertandingan secara *sportif* atau *fair play* sesuai menggunakan peraturan. Taktik menentukan dalam planning yang dipakai selama permainan atau pertandingan sebagai bagian krusial berdasarkan kerangka kerja generik suatu strategi. Tujuan taktik menurut (Fenanlampir, 2020) untuk meningkatkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet.

4. Latihan Mental (Psychological Training)

Menurut (Fenanlampir, 2020) latihan mental merupakan latihan yang lebih mengutamakan dalam perkembangan kematangan atlet dan perkembangan emosional & impulse, contohnya motivasi bertanding, perilaku pantang menyerah, kesepadanan emosi meskipun pada situasi stress, percaya diri, kejujuran.

1.3.1. Tujuan Latihan

Pelatihan adalah kegiatan yang sistematis dari waktu ke waktu yang, dalam waktu yang relatif lama, mempromosikan dan mempercepat potensi individu, yang tujuannya adalah untuk menyesuaikan fungsi psikologis yang membentuk fisiologi manusia dengan tuntutan tugas. Namun, tujuan keseluruhan dari pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan atlet untuk melakukan yang terbaik. Perumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat jangka panjang atau jangka pendek. Tujuan dan sasaran

jangka panjang harus dicapai pada tahun mendatang. Tujuan ini biasanya pelatihan jangka panjang bagi atlet muda. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan keterampilan berbagai gerakan dasar dan dasar, serta dasar-dasar teknik yang tepat. Menurut (Harsono, 2015) Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat ketrampilan maupun kinerja atlet dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut (Diky, 2019). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Bahagia, 2015). Tujuan latihan sebagai berikut : “a) Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi mereka sebanyak mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan menghindari cedera pada bagian tubuh dominan yang digunakan secara aktif untuk mencapai tujuan latihan (Mubarok, 2016). Pelatihan jangka pendek adalah tujuan atau sasaran latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Karena pelatihan jangka pendek kurang dari setahun, lebih banyak elemen fisik. Tujuan utama pelatihan performa atletik adalah untuk meningkatkan keterampilan atau performa semaksimal mungkin (Dwiantoro, 2015). untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

1. Latihan fisik, tujuannya untuk memperbaiki kondisi fisikIni adalah faktor yang sangat penting bagi siswa atau atletdalam latihan dan permainan.Beberapa elemen fisik lainnya harus dikembangkan, mis adalah kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, mobilitas dan kecepatan.
2. Latihan teknik, Tujuannya adalah untuk meningkatkan penguasaan keterampilan dan keterampilan gerak dalam olahraga khususnya sepak bola, misalnya dalam teknik dribbling, kicking, passing dan direction.
3. Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.

4. Latihan mental, merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut di atas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal.
5. Pembinaan mental adalah pembinaan emosional siswa, seperti semangat juang, pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi penuh tekanan, fair play, percaya diri, tanggung jawab, kejujuran, kerjasama tim, dll. .

1.3.2. Prinsip Latihan

Menurut (Satria, 2019) Latihan yang baik harus dilaksanakan secara sistematis, teratur, terencana dan berkesinambungan. Hal ini sejalan dengan Prinsip-prinsip pelatihan adalah prinsip kesiapan, prinsip individu, prinsip adaptasi, prinsip kelebihan beban (*overload*), prinsip progresif (peningkatan), prinsip definisi (spesifisitas), prinsip variabel, prinsip pemanasan dan pendinginan. pemanasan dan pendinginan), prinsip jangka panjang (*Long Term Training*), prinsip kebalikan (*Transversability*), prinsip tidak ada kelebihan (*Moderate*), prinsip sistematis. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologi olahragawan (Nurdiansyah & Susilawati, 2018). Untuk meningkatkan prestasi atlet, pelatih perlu meningkatkan pengetahuan tentang teori dan metodologi pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dan kinerja atlet semaksimal mungkin. Karena keempat aspek pembinaan yang disebutkan di atas dapat dilatih dengan baik untuk mencapai prestasi maksimal dalam diri seorang atlet, maka banyak prinsip pembinaan yang perlu dipahami agar proses latihan atlet mencapai tujuan yang diinginkan. (Budiwanto, 2012) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif dalam latihan, dan prinsip latihan dengan model.

Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Semua prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah (Roziandy & Budiwanto, 2018). menurut (Fenanlampir, 2020) ada lima paling mendasar dalam proses latihan atlet, prinsip – prinsip tersebut yaitu: prinsip beban latihan (*overload*), prinsip keberlanjutan (*reversibility*), prinsip perkembangan, prinsip individualisasi, prinsip variasi. Latihan olahraga atau kompetisi yang menghasilkan perubahan (langkah-langkah dan ciri ciri yang dikaitkan dengan spesifikasi olahraga yang dipilih) kebutuhan harus sesuai dengan dua karakteristik yaitu : (1) hasil dari latihan olahraga tertentu, (2) latihan yang digunakan untuk mengembangkan biomotor.

A. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Menurut (Budiwanto, 2012) Latihan beban berhubungan dengan intensitas latihan. Beban latihan Anda di beberapa titik harus lebih berat dari sebelumnya. Cara sederhana untuk mengukur intensitas olahraga adalah dengan menghitung detak jantung Anda selama berolahraga. Sedangkan menurut (Fenanlampir, 2020) beban latihan lebih yang diberikan kepada atlet harus cukup berat dan harus dilakukan pengulangan dengan intensitas yang cukup tinggi. (Harsono, 2018) mengemukakan pendapat bahwa satu hal yang diperhatikan dalam menerapkan sistem *overload* adalah jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin dapat diatasi oleh atlet.

B. Prinsip Progressive

Menurut (Akhmad, 2015) Pembebanan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama program latihan beban. Sebagai contoh atlet mampu mengangkat beban seberat 20kg tanpa mengalami kesulitan, berarti atlet harus menaikkan beban agar latihan selanjutnya lebih menantang.

C. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Menurut (Fenanlampir, 2020) meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan pada permulaan belajar

sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek keterampilan agar memiliki dasar-dasar yang kokoh untuk menunjang spesialisasinya kelak.

D. Prinsip Variasi

Menurut (Amansyah & Sinaga, 2015) bila pelatih membuat program latihan, maka dia harus mempertimbangkan semua ketrampilan-ketrampilan dan gerakan-gerakan yang mana sangat dibutuhkan untuk memenuhi tujuannya. Jadi pelatih harus pintar dan kreatif dalam membuat dan menerapkan program latihan yang bervariasi.

E. Prinsip Individualisasi

Menurut (Budiwanto, 2012) latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkat kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga, hal ini berkesinambungan dengan pendapat (Fenanlampir, 2020) tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dia orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama, setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, dan ciri - ciri psikologinya harus ikut dipertimbangkan dalam program latihan bagi atlet.

1.3.3. Komponen Biomotor

Olahraga tidak akan terlepas dari komponen biomotorik tubuh sebagai dasar kita bisa bergerak sesuai dengan olahraga yang kita lakukan. Biomotor merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Santika, 2017). Biomotor adalah kemampuan manusia untuk bergerak yang dipengaruhi oleh keadaan sistem organ internalnya. Sistem organ meliputi sistem neuromuskular, respirasi, pencernaan, sirkulasi darah, energi, tulang, otot, ligamen dan sendi. (Sukadiyanto & Dangsina muluk, 2011). Komponen dasar gerakan biomotor seorang atlet meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Komponen biomotor membentuk istilah lain yang menggambarkan kombinasi dari beberapa komponen biomotor. Misalnya, kekuatan adalah kombinasi atau produk dari kekuatan dan kecepatan, dan kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan dan koordinasi. Secara garis besar biomotor di pengaruhi oleh kebugaran energi

dan otot (Bompa & Buzzichelli, 2015). Hampir semua komponen biomotorik dipengaruhi oleh umur. Peningkatan kelincahan berkaitan dengan penambahan umur. (A. Nugroho, 2018). Berdasarkan kutipan diatas bisa disimpulkan biomotorik merupakan kemampuan manusia untuk bergerak untuk melakukan aktivitas fisik yang baik, untuk melakukan suatu olahraga. Dan tentu saja biomotor merupakan sebuah prasarat yang sangat dibutuhkan dan diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet (Musrifin & Bausad, 2021). Komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan Futsal diantaranya yaitu :

1. Kekuatan (*strength*) komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. (Kindi, 2016)
2. Kelenturan (*Flexibility*) orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis. (Galih Prastiyo Utomo, 2013)
3. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Naewan, 2021)
4. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu. Pemain yang bisa berganti posisi dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik. (Andrestani, 2018)
5. Koordinasi (*Coordination*) kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Levi, 2022)
6. Keseimbangan (*Balance*) kemampuan tubuh untuk mempertahankan suatu posisi dalam berbagai gerakan (Imam, 2020)
7. Reaksi (*Reaction*) kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. (Hilman, 2016)
8. Daya ledak disebut juga *power*. Kekuatan mengacu pada kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif, dan melibatkan pengeluaran otot maksimum dalam periode waktu terpendek. (Imam, 2020)

9. Ketepatan (*Accuration*) kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran. (Hilman, 2016)
10. Menurut (Kindi, 2016) Daya tahan ada 2 macam, yaitu:
 1. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 2. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

1.4. Metode

Metode adalah teknik-teknik yang digeneralisasikan dengan baik agar dapat diterima atau dapat diterapkan secara sama dalam sebuah praktek, atau bidang disiplin dan praktek (Sakti et al., 2019). Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya (Mudhori & Bahaudin, 2021). Metode merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan, sedangkan penelitian merupakan sarana untuk mencari kebenaran (Setiyaningsih et al., 2020). Dalam ilmu pendidikan jasmani dapat dikatakan bahwa, metode adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengolah pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma, peraturan-peraturan yang berlaku dalam pendidikan olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar. Selanjutnya dalam pengajaran olahraga dikenal ada beberapa metode mengajar yang sering dipakai, diluar dari metode yang diatas. Metode tersebut yaitu: metode induktif dan metode deduktif. Kedua metode itu mempunyai konsep yang khas dan memiliki langkah-langkah yang konkrit dalam penggunaannya (Supriyadi, 2013). Metode adalah suatu model cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar-mengajar agar berjalan dengan baik (Rahman & Pertiwi, 2018).

1.4.1. Metode Latihan

Metode latihan adalah cara pelatih memberikan perlakuan dan bimbingan serta pengalaman berlatih dengan perencanaan yang telah disusun secara teratur (sistematis) kepada anak didik. Dengan demikian pelatih dan anak didik akan

dengan mudah melakukannya. Artinya penyajian bahan pelatihan yang diberikan secara metodis, di atur dimulai dari materi yang mudah (sederhana) kemudian meningkat pada bahan yang sukar (kompleks) (Umam, 2015). Metode pelatihan adalah metode yang sistematis dan terencana yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan keterampilan fisiologis, psikologis, dan motorik untuk mencapai keterampilan yang lebih baik dengan aspek tertentu. (Agung, 2016). Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai cara mengajar dimana Siswa melakukan kegiatan pendidikan, keterampilan atau kemampuan siswa lebih tinggi dari apa yang dipelajari (Lesmana et al., 2016). Metode *drill* adalah cara yang bagus untuk mengajarkan cara menghafal kebiasaan tertentu. Juga sebagai cara untuk mendapatkan keterampilan, akurasi, keterampilan, dan kemampuan (Gusrimawati, 2013). Sedangkan menurut (Rozy, 2022) Metode pelatihan atau metode pelatihan adalah cara yang baik untuk mengajarkan kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh keterampilan.” Akurasi, peluang, dan keterampilan.

1.5. *Small Sided Games*

Small sided game atau permainan di lapangan bermain kecil adalah situasi dirancang khusus untuk pemain muda untuk belajar dan mengembangkan. Setiap permainan adalah kombinasi dari teknik khusus Futsal, misalnya dribbling, passing atau shooting bola, atau konsentrasi dalam kerja tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menggambar ruang atau tugas alternatif. Game ini dikembangkan secara khusus menunjukkan keterampilan terbaik dari pemain dalam situasi permainan yang sebenarnya (Ikram, 2018). *Small Sided Games* merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan sepakbola dengan menggunakan ukuran lapangan kecil dari ukuran (Randani & Wahyudi, 2021). *Small side game* adalah sebuah bentuk latihan permainan kecil dalam sepakbola maupun futsal. Ada beberapa latihan small side game yaitu : 1v1, 2v2 ,3v3 ,4v4.(Agung Setyadi, 2016). *Small sided games* atau Permainan tim kecil adalah metode pelatihan yang menawarkan permainan yang mirip dengan permainan nyata, yang memungkinkan pemain meningkatkan aspek taktis, teknis, dan fisik. Literatur menunjukkan bahwa dengan memberikan metode latihan small sided games dengan pendekatan strategis dan taktis dapat meningkatkan teknik passing dasar dalam pertandingan futsal. (Fatoni & Prianto, 2022). *Small sided games* adalah latihan dalam kehidupan nyata, situasi seperti permainan, yang dirancang untuk memungkinkan pemain belajar dan berkembang sambil

menunjukkan keterampilan terbaik mereka. Ketika pemain secara teratur memainkan permainan kecil, mereka dengan cepat mengembangkan pemahaman tentang pentingnya kerja tim, pemosisian diri yang tepat, dan pengambilan keputusan. (Bandy et al., 2020).

Dosis Latihan *Small Sided Games*

Periode usia latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8-14 Tahun	2 Menit	3-5 Set	3 Menit
15-19 Tahun	4 Menit	5-8 Set	5 Menit
20 Tahun keatas	5 Menit	9-10 Set	6 Menit

Tabel 2.1 Dosis Latihan *Small Sided Games* (Randani & Wahyudi, 2021)

Pada tabel diatas,Interval training sangat dibutuhkan untuk daya tahan dan stamina anak terutama dalam melakukan latihan *small sided games*. *Interval training* merupakan caralatihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Dalam system latihannya diselingi *interval-interval* berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah istirahat –latihan, istirahat latihan–istirahat dan seterusnya. Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam *interval training*, yaitu sebagai berikut.

- 1) Intensitas/beban latihan
- 2) Lamanya latihan
- 3) Repetisi/ulangan latihan
- 4) *Recovery interval* (masa istirahat di antara latihan).

Beban latihan dapat diterjemahkan ke dalam tempo,kecepatan dan beratnya badan, sedangkan lamanya latihan dapat dilihat dari jarak tempuh atau waktu. Repetisi dapat ditinjau dari ulangan latihan yang harus dilakukan, kemudian masa istirahat adalah masa berhenti melakukan latihan/istirahat di antara latihan-latihan tersebut. Bentuk latihan *interval* ini harus disesuaikan dengan kemampuan anak yang bersangkutan.

1.6. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan berwaktu dan pelajaran yang diselenggarakan untuk melaksanakan pengelolaan bahan pelajaran dan diselenggarakan secara mandiri sesuai kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler bersifat kegiatan pengayaan dan peningkatan

yang berkaitan dengan kurikulum atau studi banding ke tempat-tempat tertentu yang berhubungan dengan hakikat mata pelajaran tertentu (Anggriawan, 2016). Kegiatan ekstrakurikuler pendidikan adalah kegiatan ekstrakurikuler pendidikan dan layanan bimbingan yang menunjang perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, kemampuan, dan minatnya melalui kegiatan yang diselenggarakan oleh guru dan tenaga pedagogik yang berkualitas dan berwenang di sekolah/madrasah (Fanany, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar struktur program, dilaksanakan di luar kelas reguler, yang dirancang untuk memperkaya dan memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa, (Prastya, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan pengembangan yang dikaitkan dengan program kurikuler atau biaya kuliah untuk lokasi universitas tertentu (Ardiansyah, 2016). Kegiatan ini merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler serta dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatih guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa (Syamil, 2021).

1.7. Karakteristik Siswa

Masa remaja adalah fase perkembangan manusia yang berlangsung dari 11 tahun kehidupan seorang anak dalam kandungan sampai kematiannya (umur perkembangan). Masa remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan masa sebelum atau sesudahnya. Kata "pemuda" diterjemahkan dari kata bahasa Inggris "juna" atau "adolecere" (dalam bahasa Latin) yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menuju kedewasaan", menjadi dewasa. Adolecen maupun remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. SMA adalah anak yang berusia antara 16 sampai 18 tahun. Dalam rentang usia tersebut dapat di golongankan dalam masa remaja akhir (Ardiansyah, 2016).

Menurut (Qurotul a'yun, 2018) karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

A. Psikis atau Mental

1. Banyak memikirkan dirinya sendiri.
2. Mental menjadi stabil dan matang.
3. Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
4. Sangat puas dengan cita-cita dan sangat senang dengan keputusan tentang pendidikan, pekerjaan, perkawinan, perjalanan dan kepercayaan diri.

B. Sosial

1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
2. Lebih banyak kebebasan.
3. Mencoba mengesampingkan perlindungan dari orang dewasa atau guru.
4. Menikmati perkembangan sosial.
5. Nikmati masalah kebebasan diri dan petualangan.
6. Tahu cara berpenampilan menarik dan berpakaian rapi.
7. Saya tidak puas dengan kondisi kedua orang tua.
8. Pendapat kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

C. Perkembangan Motorik

Anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasa, kondisi fisiknya semakin kuat dan membaik, sehingga kemampuan motorik dan mentalnya juga siap untuk menerima latihan yang meningkatkan kemampuan motoriknya menuju kesuksesan olahraga. Untuk itu, mereka dipersiapkan berlatih intensif di luar kelas. Bentuk penyajian dari apa yang telah dipelajari sebaiknya berupa latihan dan tugas.

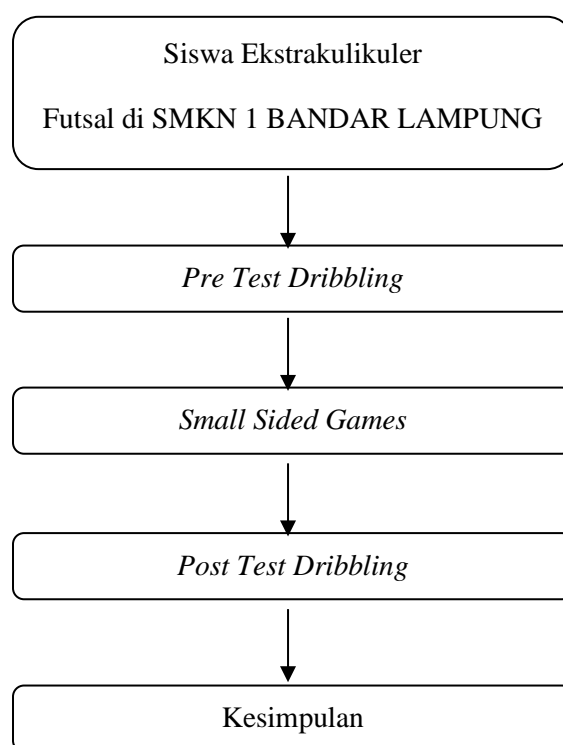
Menurut (Sitanggung & Saragih, 2008) Secara umum karakteristik siswa yang perlu mendapat perhatian di dalam perencanaan pembelajaran ialah :

1. Karakteristik yang berkenaan dengan kemampuan awal, seperti : kemampuan intelektual, kemampuan berpikir, dan kemampuan gerak.
2. Karakteristik yang berhubungan dengan latar belakang dan status social budaya.
3. Karakteristik yang berkenaan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian, seperti: sifat, sikap, perasaan, minat, dan sebagainya.

Menurut (Anggrianto Ardani Putra, 2012) ada beberapa nilai karakter yang dapat dikembangkan di sekolah dan penting untuk dimiliki oleh peserta didik untuk menjadikannya manusia yang bermartabat. Ialah manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki perilaku jujur, bertanggung jawab, menghormati orang lain, menghargai sesama, bersikap santun, membangun kedisiplinan diri dan mengembangkan kemandirian hidup. Siswa juga dihadapkan dengan berbagai tekanan dan beban pikiran yang begitu besar. Ansietas pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan dapat berpengaruh pada nilai akademik, sampai fungsi sosial yang dapat berlanjut hingga dia dewasa (Widyartini & Diniari, 2016)

1.8. Kerangka Berfikir

Berdasarkan teori diatas dapat digunakan sebagai kerangka berpikir. Siswa harus memiliki keterampilan *dribbling* yang baik. Karena menurut teori diatas *dribbling* merupakan salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Dalam suatu permainan futsal diperlukan keterampilan *dribbling* dan ketenangan ketika sedang disituasi tertekan oleh lawan. Prinsip latihannya juga dilakukan secara terus menerus dan apa yang telah dipelajari terus ditingkatkan, dalam hal ini adalah latihan *dribbling*. Untuk latihan yang dilakukan dengan metode *small sided games*, diharapkan dapat membantu para pemain mengembangkan dan meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan metode *small sided games*. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* para siswa, sehingga dapat diterapkan di Futsal SMKN 1 Bandar Lampung. Maka dapat dijelaskan dalam tabel kerangka berpikir sebagai berikut.



Tabel 2.2 Kerangka Berfikir

1.9. Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2016) Hipotesis adalah jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian disajikan dalam bentuk pertanyaan. Kami

katakan tentatif karena jawaban hanya didasarkan pada teori yang relevan dan belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis dapat juga disajikan sebagai tanggapan teoretis terhadap rumusan masalah penelitian, belum sebagai tanggapan empiris.

Berdasarkan kutipan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah.

Ha:

Adanya Pengaruh Latihan Metode *Small Sided Games* terhadap keterampilan dribbling Futsal SMKN 1 Bandar Lampung?

H0:

Tidak ada Pengaruh Latihan Metode *Small Sided Games* terhadap keterampilan dribbling Futsal SMKN 1 Bandar Lampung?