

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian Relevan**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa acuan dari penelitian sebelumnya, diantaranya :

1. Penelitian oleh (Adani, 2015) “Pengaruh Latihan *Small sided-gamess* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Menggunakan uji-t sebagai teknik analisis data, melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.
2. Penelitian oleh (Dhanyati, 2014) “Pengaruh Latihan Permainan Penguasaan Bola Terhadap *Passing* Mendatar dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler SMP 2 Banguntapan”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMP 2 Banguntapan yang berjumlah 10 siswa. Menggunakan uji-t sebagai teknik analisis data, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.
3. Penelitian oleh (Setyadi, 2016) “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *one grouppretest-posttest design*. Subjek dari

penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t. Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung (4,358899) > t tabel (1,729), menunjukkan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan passing siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman”.

4. Penelitian oleh (Hamdani, Handayani, Anwar, 2022) “Pengaruh Latihan Variasi *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Dan *Stopping* Pemain Futsal The Jinkz FC Bangkalan”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal The Jinkz FC Bangkalan yang berjumlah 20 siswa. Menggunakan uji-t sebagai teknik analisis data, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

## **2.2 Permainan Futsal**

Futsal merupakan olahraga yang berkembang dari olahraga terdahulu yaitu sepak bola. Sebagaimana dijelaskan dalam latar belakang masalah dalam penelitian ini, asal mula futsal dimulai ketika Uruguay menjadi tuan rumah Piala Dunia 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya memindahkan latihan sepakbola ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah hujan, namun ternyata latihan tersebut efektif dan disukai orang-orang di Amerika Selatan.

(Rahmani, 2014) juga berpendapat bahwa permainan futsal diciptakan pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay. Teknik dan aturan futsal tidak jauh berbeda dengan sepak bola, sehingga futsal dianggap sebagai permainan sepak bola mini. Meskipun berasal dari Uruguay, namun pusat olahraga ini ada di Brazil.

Brazil dianggap sebagai titik perkembangan futsal. Brazil sudah meraih juara enam kali berturut-turut di pertandingan futsal internasional. Pada tahun 1982, pertandingan internasional futsal pertama kali dilaksanakan ketika futsal belum bernaung bersama FIFA. Futsal sendiri telah menjadi bagian dari FIFA pada tahun 1988 setelah pertandingan internasional yang dilaksanakan di Australia.

Pada olahraga futsal, jumlah pemain dan pemain pengganti sebanyak 15 orang. Pertandingan terdiri dari dua babak dan masing-masing babak berdurasi 20 menit. Antara babak pertama dan kedua diberikan waktu istirahat maksimal 15 menit. Setiap tim berhak meminta waktu tunggu satu menit per babak. Peraturan futsal sengaja ditetapkan oleh *FIFA* dan sangat ketat untuk menjaga permainan tetap adil dan menghindari cedera akibat kontak fisik. Sama seperti sepakbola, olahraga futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Tetapi dalam futsal hanya dimainkan oleh 5 orang. Futsal umumnya dimainkan di lapangan *indor* (ruangan). Bentuk lapangan futsal adalah persegi panjang dengan panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. Lapangan futsal ditandai dengan garis setebal 8 cm untuk membagi area penalti, area pojok, daerah bebas dan area gawang. Futsal memiliki beberapa aspek yang mendorong perkembangan pemainnya (Setyadi, 2016), yaitu:

#### 1. Futsal Mengasah Teknik Pemain

Bermain futsal meningkatkan kemampuan teknik pemain karena pertandingan futsal dimainkan di lapangan kecil sehingga setiap pemain harus mampu menguasai bola dalam tekanan yang besar. Jika seorang pemain terbiasa bermain di bawah tekanan, otomatis tekniknya akan meningkat melalui penguasaan bola yang baik.

## 2. Futsal Mengasah Fisik Pemain

Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Pemain harus bergerak maju mundur, kiri dan kanan, dengan sangat cepat, yang meningkatkan kelincahan. Pemain juga harus memiliki kepribadian ofensif atau defensif (menyerang atau bertahan) untuk mengatasi masalah taktis dan strategis. Dengan begitu kecepatan dan stamina pun akan meningkat karena harus menyerang dan bertahan dengan cepat. Terbatasnya jumlah pemain berarti pemain memiliki lebih banyak peluang untuk menguasai bola dengan cepat. Hal ini mendorong pemain untuk meningkatkan kecepatannya dengan bola.

## 3. Futsal Mengasah Keterampilan Taktis Pemain

Taktik futsal lebih mudah dipelajari karena jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang kecil mengasah pemain dapat berpikir cepat untuk mengambil keputusan.

## 4. Futsal Mengasah Mental Pemain

Futsal lebih mengedepankan teknik serta taktik, maka dari situlah pemain dididik untuk tidak berlaku secara kasar. Permainan futsal yang cepat membuat segala kemungkinan dapat terjadi. Ketika tim dalam keadaan tertinggal, pemain dididik untuk tidak cepat putus asa untuk selalu berjuang hingga peluit tanda akhir pertandingan berbunyi. Ada beberapa indikator yang membantu pemain mengembangkan keterampilan teknik dan taktik bermain bola dengan baik yaitu sebagai berikut:

### 1. Intelgensi

Sepakbola merupakan permainan yang kompleks. Jika kita menganalisis setiap pertandingan dari keseluruhan yang terekam dalam sejarahnya, kita tidak

menemukan situasi yang identik dengan futsal.

Futsal merupakan olahraga yang berlangsung tanpa persiapan khusus. Artinya setiap pemain harus melakukan improvisasi untuk menyikapi situasi yang akan berubah selama pertandingan. Dengan ruang gerak yang terbatas, pemain harus menggunakan pemikiran cepat untuk mengambil keputusan.

## 2. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan pada keterampilan dibandingkan faktor fisik, dalam hal ini faktor fisik disebut dengan beban tubuh (kontak fisik) seperti halnya dalam sepak bola. Bentuk bolanya lebih kecil dibandingkan bola sepak biasa, sehingga memudahkan pemainnya meningkatkan kecepatan dan kelincahan kedua kakinya saat melakukan gerakan-gerakan terampil dengan atau tanpa bola.

## 3. Bermain Total

Ruangan yang terbatas dan jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Pembagian posisi yang digunakan dalam permainan futsal bisa bermacam-macam dan selalu cenderung antara pemain yang bertipe menyerang dan bertahan, namun semua pemain harus saling membantu dan juga harus mempunyai sifat bertahan dan menyerang. Hal ini membantu pemain beradaptasi dengan setiap posisi yang dibutuhkan oleh sepak bola modern dan mengatasi masalah taktik dan strategi pertandingan. Pemain harus proaktif karena futsal memerlukan inisiatif dari seluruh pemain.

#### 4. Permainan Cepat

Ruang gerak yang sempit membuat futsal memiliki ciri permainan cepat. Pergerakan bola yang cepat memungkinkan pemain mengembangkan permainan cepat secara individu maupun tim. Dengan mengembangkan permainan bertempo cepat ini, pemain dapat dengan cepat memutuskan teknik dan taktik bermain.

#### 5. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Pergerakan bola yang cepat dengan bentuk yang bagus dan berakhir dengan gol membuat futsal menjadi suguhan bagi para penggemarnya. Futsal adalah olahraga yang sangat menegangkan, memberikan tekanan pada setiap pemain yang menguasai bola. Hal ini mengharuskan pemain berpikir cepat untuk melepaskan diri dari tekanan agar bola tetap terkendali. Tidak jarang para pemain futsal menggunakan taktik individu yang impresif untuk mengecoh lawannya sehingga membuat futsal semakin menarik.

#### 6. Keterampilan Kiper

Tingginya intensitas pertandingan futsal membuat banyak serangan dari kedua tim. Saat ini peran penjaga gawang sangat diperlukan untuk menghalau serangan lawan. Oleh karena itu penjaga gawang harus belajar memainkan bola, menjaga gawang, memperhatikan permainan dan memperhatikan arah bola. Penjaga gawang juga harus tahu bagaimana cara berpartisipasi dalam serangan sebagai pemain kelima.



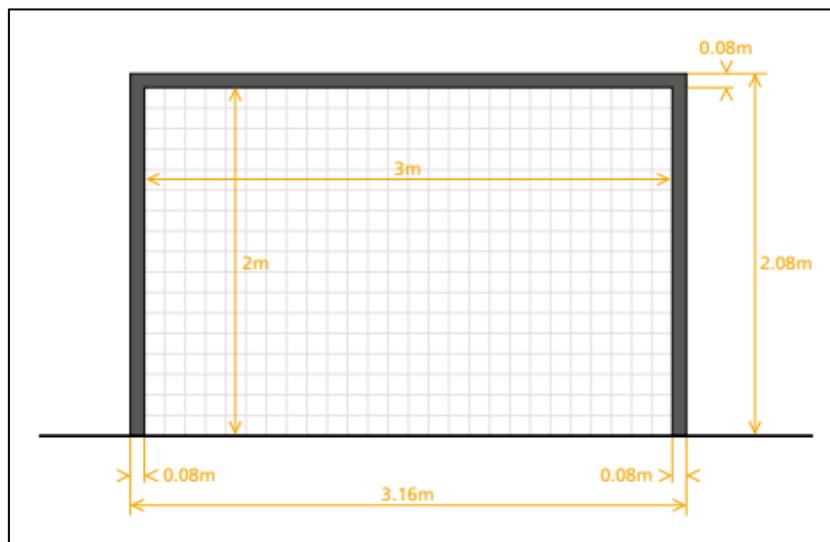
Jika melihat perkembangan futsal di Indonesia tentu untuk fasilitas seperti lapangan sudah mudah untuk ditemui, Menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020) untuk di Indonesia sendiri ada beberapa jenis lapangan futsal, diantaranya :

- 1.) Lapangan jenis *Vinyl* : lapangan ini merupakan lapangan yang berbahan karet yang permukaanya lembut dengan tujuan agar tidak licin. Lapangan jenis ini biasanya sangat cocok untuk penjaga gawang yang sering melakukan penyelamatan sambal terjatuh.
- 2.) Lapangan jenis *Parquet* : lapangan ini biasanya menggunakan potongan-potongan kayu yang disusun sebagai penutup lantai. Namun tidak semua jenis kayu dapat dijadikan sebagai lapangan untuk futsal hanya beberapa jenis kayu yang direkomendasikan demi kenyamanan penggunaanya.
- 3.) Lapangan jenis *Taraflex* : lapangan jenis ini terbuat dari bahan dasar biji plastik, lapangan yang terbuat dari bahan *taraflex* biasanya tidak licin ketika digunakan.
- 4.) Lapangan jenis Rumput *Sintetis* : tentu lapangan ini menggunakan rumput *sintetis* sebagai bahan lapangannya. Walau banyak mengandung pro dan kontra karena beberapa pemain tidak cocok bermain diatas rumput *sintesis* karena lapangan ini lebih licin daripada lapangan lainnya dan lebih mudah membuat pemain tergores ketika terjatuh.
- 5.) Lapangan jenis *Interlock* : lapangan ini merupakan lapangan yang terbuat dari plastik berbentuk kotak, yang disusun seperti puzzle. Lapangan ini sering dijumpai pada kompetisi futsal di Indonesia.

## 2. Gawang

Gawang Permainan Futsal :

- A. Tinggi gawang yaitu 2 meter dengan lebar 3 meter
- B. Tiang gawang harus memiliki warna yang berbeda dari garis lapangan
- C. Gawang harus bersifat *portable* agar mudah dipindahkan
- D. Lebar tebal gawang yakni 8 cm atau 0,08m



**Gambar 2.2** Gawang Futsal  
Sumber : (FIFA, 2014)

## 3. Bola

Ukuran bola dalam Permainan Futsal :

- A. Bola berbentuk bundar dan memiliki spesifikasi ukuran yaitu 4
- B. Memiliki keliling atau lingkaran bola 62-64 cm
- C. Berat bola futsal yakni 0,4-0,44 kg
- D. Pada pantulan pertama (2m) lambungan bola yakni 50-65 cm
- E. Tekanan pada bola sebesar 0,6 – 0,9 atmosfir ( $600-900 \text{ g/cm}^3$ )



**Gambar 2.3** Bola Futsal  
Sumber: (FIFA, 2014)

#### **4. Jumlah Pemain**

Berikut aturan jumlah pemain dalam permainan futsal :

- A. Jumlah pemain untuk memulai pertandingan futsal adalah 5 pemain dengan salah satunya adalah penjaga gawang.
- B. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri permainan adalah 3 pemain dengan salah satunya adalah penjaga gawang.
- C. Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- D. Jumlah wasit 2 orang.
- E. Batas pergantian pemain : tidak terbatas.
- F. Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya boleh dilakukan apabila bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

## 2.4 Teknik Dasar Permainan Futsal

Untuk dapat bermain futsal dengan baik maka seorang pemain harus mempunyai *skill* teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keterampilan dalam penguasaan atau mengontrol bola. Menurut (Hawindri, 2016), teknik dasar yang diperlukan dalam permainan futsal yaitu:

a) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing*, antar pemain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Pemain yang tidak dapat melakukan *passing* berarti tidak dapat bermain futsal.

b) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

*Passing* yang bagus tentunya harus diimbangi *control* (menahan bola) yang baik menggunakan telapak kaki. *Passing* cepat dan akurat dari seorang pemain sia-sia jika penerimanya tidak memiliki *control* yang baik. Alhasil bola terkontrol jauh dari pemain yang menerima sehingga mudah direbut lawan. Teknik menahan bola atau *controlling* sama pentingnya seperti teknik *dribble*, *shooting*, maupun *passing*. Pemain harus mampu menerima bola dengan baik pada saat diumpan oleh teman setim.

c) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Keterampilan *chipping* biasanya dilakukan saat ruang aliran bola mendarat dan tertutup oleh lawan karena pertahanan lawan yang ketat. Bola ditendang secara lambung untuk mengumpan kepada pemain dibelakang lawan.

d) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. *Dribbling* merupakan keterampilan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang mencetak gol. *Dribbling* digunakan untuk menyisir bagian lapangan yang kosong dan cara membuka ruang atau memecah pertahanan lawan saat terjadi pressing yang ketat membuat *passing* sulit dilakukan.

## 2.5 Peraturan Permainan Futsal

Futsal tidak hanya membutuhkan teknik dasar yang harus diperhatikan dan dipahami, tetapi permainan Futsal juga memiliki aturan permainan penting yang harus dikuasai pemain agar berhasil maju dalam permainan. Kesalahan pemain sendiri dapat berdampak buruk bagi tim. Oleh karena itu, selain menguasai *basic skill* yang baik, mengetahui aturan main futsal juga sangat penting bagi pemain. Karena sebegus apapun skill seorang pemain futsal, jika aturan bermain futsal tidak dipahami dengan baik maka skill pemain tersebut akan sia-sia (Rinaldi, Rohaedi, 2020). Peraturan tidak lepas dari olahraga, karena dengan adanya regulasi olahraga memungkinkan adanya *sportivitas* dan *fair play* untuk mencegah terjadinya kecurangan. Berikut peraturan permainan futsal jika dilihat dari segi permainannya menurut FIFA:

- 1) Jumlah pemain dalam setiap tim futsal adalah : a) Jumlah maksimal pemain yang memulai pertandingan dengan seorang penjaga gawang adalah 5 pemain. b) Jumlah minimum orang untuk mengakhiri permainan adalah dua penjaga gawang, salah satunya. c) Jumlah maksimal tim cadangan adalah 7 orang, d) Jumlah wasit adalah 2, e) Pembatasan alternatif: tidak terbatas, f)

Metode alternatif: "Pergantian pemain drift" (semua pemain dapat masuk dan keluar lapangan kapan saja kecuali penjaga gawang; mereka hanya dapat menggantikan penjaga gawang jika mereka belum menendang bola dan belum memperoleh persetujuan wasit).

- 2) Lama permainan adalah : a) Lama normal: 2 x 20 menit, b) Lama istirahat: 10 menit, c) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit, d) Ada dua penalti jika jumlah gol kedua tim sama saat perpanjangan waktu telah usai, e) Time-out: diberikan 1 kali pada setiap babak, dan tidak ada dalam waktu tambahan, f) Waktu pergantian pada setiap babak yakni 10 menit.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan olah fisik yang dimainkan oleh dua tim indoor dengan menggunakan sebuah bola futsal yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang. Permainan ini dibagi menjadi dua babak, masing-masing babak adalah 2 x 20 menit, waktu istirahat 15 menit, dan waktu setiap babak tidak melebihi 1 x 1 menit, dipimpin oleh 2 orang wasit dan dibantu oleh 1 asisten dan 1 orang pencatat waktu. Untuk setiap pelanggaran akan dihukum.

## **2.6 Hakikat Latihan**

Latihan merupakan suatu bentuk kegiatan untuk meningkatkan keterampilan olahraga dengan menggunakan berbagai alat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga. Dalam suatu latihan biasanya terdapat susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka yang dijelaskan sebagai berikut: “(1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*)”.

Latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu lama, ditingkatkan secara bertahap dan ditujukan untuk membantu melatih keterampilan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta melatih, mengembangkan keterampilan, dan meningkatkan kemampuan individu atlet.

Pembinaan peningkatan prestasi olahraga harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan. Hal ini penting untuk mencapai prestasi setinggi mungkin, sebab untuk meningkatkan prestasi yang maksimal akan sangat tergantung pada penyusunan program latihan yang direncanakan, direncanakan saja belum tentu teralisasi semua apalagi kalau tidak merencanakan sebelumnya. Prestasi tidak akan tercapai kalau program latihan tidak berjalan dengan baik. program latihan adalah alat atau pedoman penting bagi pelatih untuk dijadikan sebagai implementasi dalam pelaksanaan pelatihan (Saharullah, 2020).

### **2.6.1 Ciri - Ciri Latihan**

Menurut Bompa dan Marten dalam (Arifin, 2017) yaitu:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat
- 2) Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap, berkelanjutan dan bersifat progresif yaitu latihan diberikan dari yang sederhana sampai yang kompleks
- 3) Pada setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran

Dalam latihan harus berpedoman pada beberapa ciri-ciri yang lain, yaitu:

- a. Intensitas (*intensity*): merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang benar pelaksanaannya.

- b. Volume: jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak, waktu, berat, jumlah beban latihan.
- c. Durasi (*duration*): lamanya waktu latihan seluruhnya setelah dikurangi dengan waktu yang dipergunakan untuk istirahat.
- d. Frekuensi (*frequensi*): berapa kali suatu latihan dilakukan setiap minggunya, cepat dan lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set atau setiap elemen.
- e. Ritme : irama dalam latihan, misalnya : berat dan ringannya suatu latihan atau tinggi rendahnya latihan.

### **2.6.2 Prinsip – Prinsip Latihan**

Menurut Bompa yang dikutip oleh (Syarifuddin, 2016) menyatakan bahwa dalam setiap latihan cabang olahraga perlu diterapkan prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

#### **A. Prinsip Beban Lebih**

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang memberikan beban latihan yang lebih berat daripada yang dapat ditangani oleh atlet. Atlet hendaknya selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat dari yang mampu mereka tangani saat itu, yaitu berlatih dengan beban di atas ambang batas rangsang. Jika intensitas latihan terlalu ringan (di bawah ambang batas rangsangan), meskipun berolahraga hingga lelah, berulang-ulang dan dalam jangka waktu lama, performa atlet tidak akan meningkat.

### **B. Prinsip Perkembangan Multilateral**

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlet-atlet muda. Pada permulaan belajar mereka harus terlibat dalam berbagai kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Berdasarkan teori tersebut, pelatih hendaknya tidak terlalu membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit pada masa terlampau dini. Prinsip ini didasarkan pada fakta bahwa selalu ada karena saling ketergantungan antara semua sistem tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik, dan antara proses-proses faal dengan psikologis.

### **C. Prinsip Intensitas Latihan**

Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetition), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

### **D. Prinsip Kualitas Latihan**

Berlatih secara intensif saja tidak cukup bila latihannya tidak mempunyai bobot, mutu dan mutu. Orang bisa berlatih sampai kehabisan nafas dan tenaga, namun isi pelatihannya kurang berkualitas. Ciri – ciri latihan yang berkualitas adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- 2) Apabila koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan.
- 3) Pengawasan dilakukan pelatih, dan setiap kesalahan segera diperbaiki.

- 4) Apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, dalam aspek fisik maupun mental.

#### **E. Prinsip Berfikir Positif**

Banyak atlet yang tidak mau atau tidak berani melakukan latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Padahal tubuh manusia biasanya mampu untuk memikul beban yang berat dari pada yang kita perkirakan.

#### **F. Variasi Dalam Latihan**

Latihan-latihan yang dilakukan seringkali memerlukan banyak waktu, pikiran dan tenaga, sehingga perlu dilakukan upaya untuk menghindari kebosanan pada saat berlatih, misalnya dengan merencanakan dan mengatur variasi latihan.

#### **G. Prinsip Individualisasi**

Latihan akan selalu menjadi urusan pribadi setiap atlet dan tidak bisa sama untuk semua atlet. Pelatihan perlu direncanakan dan disesuaikan dengan masing-masing individu untuk memberikan hasil yang terbaik bagi setiap individu.

#### **H. Penetapan Sasaran**

Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih dengan sungguh-sungguh atau kurang motivasi dalam berlatih karena tidak adanya tujuan atau sasaran yang jelas atas apa yang ingin dicapai oleh tim atau atlet tersebut. Oleh karena itu, menetapkan tujuan latihan bagi atlet sangatlah penting.

#### **I. Prinsip Perbaikan Kesalahan**

Jika seorang atlet sering melakukan kesalahan gerak, maka dalam memperbaiki kesalahan tersebut pelatih harus menekankan penyebab kesalahan tersebut. Pelatih harus melakukan segala upaya untuk menyelidiki secara cermat dan menemukan penyebab kesalahan tersebut.

Secara garis besar sasaran dan tujuan latihan adalah untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan keterampilan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan *small sided-gamess* harapan latihan dapat mencapai sasaran dan tujuan secara garis besar dengan lebih maksimal.

### **2.7 Hakikat Latihan *Small Sided-Gamess***

*Small sided-gamess* merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal ini membuat pemain merasa seperti berada dalam situasi pertandingan sesungguhnya namun dengan tekanan yang lebih besar karena lebih banyak menguasai bola. *Small sided-gamess* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi seperti ini selama latihan, maka pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain.

Tujuan dari *small sided-gamess* adalah untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola (Prabowo, 2020). FA menyatakan bahwa untuk menjadi nyaman dengan bola, anak harus memiliki 10.000 sentuhan pada bola pada saat usia 16 tahun. *Small sided-games* meningkatkan kemungkinan itu terjadi. Penekanan *small sided-gamess* adalah pada kesenangan dan partisipasi pemain yang diatur waktu permainan yang disesuaikan berdasarkan umur.

Latihan *small sided-gamess* cocok untuk melatih pemain muda karena disajikan dalam bentuk permainan yang lebih dinamis dan menyenangkan. Penggunaan *small sided-gamess* dalam futsal digunakan untuk memberikan keterampilan simultan dan pelatihan kebugaran. Kadang- kadang, pelatih memiliki kebutuhan untuk meningkatkan tingkat intensitas atau kepadatan keterampilan teknik selama sesi pelatihan. Dengan memvariasikan jumlah pemain dan durasi latihan futsal tertentu, pelatih dapat menyesuaikan rangsangan fisiologis dan teknis pemain. Berkurangnya jumlah pemain mengakibatkan peningkatan intensitas, mungkin karena rasio area per pemain yang lebih besar. Oleh karena itu, pelatih dapat meningkatkan tuntutan fisiologis selama latihan dengan mengurangi jumlah pemain yang berpartisipasi. Beberapa keterampilan teknis juga berubah seiring dengan perubahan jumlah pemain.

Pelatih futsal baik dapat memodulasi intensitas pelatihan dan munculnya beberapa teknis keterampilan dengan memvariasikan jumlah pemain dan durasi latihan tertentu. Disarankan bahwa pelatih futsal dapat meningkatkan tuntutan fisiologis latihan tertentu dengan mengurangi jumlah pemain yang terlibat dan waktu latihan. Berbagai latihan juga dapat mendorong pembentukan keterampilan teknis yang berkaitan dengan pemecahan masalah dalam permainan melalui solusi individu.

*Small sided-gamess* dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small sided-games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat.

Dalam *small sided-gamess* pelatih lebih mudah memantau proses latihan dan memperbaiki kesalahan pemain karena bentuk dan ukuran lapangan dirancang lebih kecil dari ukuran sebenarnya dan proses latihan dapat disesuaikan sesuai dengan ukuran lapangan (Fadchurrohman, 2016). Futsal memiliki taktik dan strategi yang kompleks. Maka untuk diajarkan pada anak SMP perlu adanya pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Modifikasi yang dapat dilakukan seperti mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap ukuran lapangan atau permainan, jumlah pemain, dan tujuan permainan.

*Small sided-gamess* adalah latihan yang mengarah pada permainan sebenarnya. Siswa berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat berdasarkan permasalahan yang muncul dalam permainan. Oleh karena itu, siswa harus mandiri, kreatif, dan mampu memecahkan permasalahan terkait permainan yang dapat diatasi selama pelatihan yang diberikan. pelajaran penting yang kemudian dapat digunakan dalam bertanding. Penguasaan teknik semakin bagus dan bervariasi karena dengan latihan *small sided-gamess* siswa dapat melakukan teknik lain diluar teknik dasar.

*Small sided-gamess* dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi serupa dengan pertandingan sebenarnya namun mengurangi lapangan permainan dan jumlah pemain agar momen yang lebih diinginkan dapat terjadi. Untuk meningkatkan kekuatan fisik, teknik dan taktik para pemain.

### 2.7.1 Manfaat *Small Sided-Gamess*

*Small sided-gamess* dapat memberikan manfaat bagi pemain yang bermain secara teratur. Hal ini dikarenakan arena permainan dan jumlah pemain yang semakin mengecil sehingga membuat pemain semakin aktif dalam permainan. *Small sided-gamess* dirancang agar pemain dapat belajar dan berkembang, menunjukkan keterampilan terbaik mereka. Jika pemain lebih sering memainkan permainan paralel kecil, mereka akan segera memahami pentingnya kerja tim, penentuan posisi yang baik, dan pengambilan keputusan.

### 2.7.2 Modifikasi Bentuk Latihan *Small Sided-Gamess*

(Setyadi, 2016), Terdapat modifikasi bentuk latihan *small sided-gamess* sebagai berikut:

#### 1. Aturan Emas

Latihan *small sided-gamess* memiliki banyak variasi yang memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda. *Small sided-gamess* dapat menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus-menerus dengan menggunakan aturan emas. Misalnya untuk meningkatkan *passing*, latihan dibatasi dengan aturan hanya dapat melakukan *passing* satu kali sentuh.

#### 2. Jumlah Sentuhan

Misalnya dalam suatu latihan tujuan latihan adalah meningkatkan *passing*, maka jumlah sentuhan yang semakin sedikit membuat keterampilan *passing* semakin baik. Namun apabila jumlah sentuhan dalam latihan tidak dibatasi, maka latihan cenderung meningkatkan *dribbling* pemain.

#### 3. *Man Marking*

*Man marking* dapat meningkatkan keterampilan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai bola (*possession*)

dirangsang untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan pergerakan tanpa bola yang efektif. Karena dengan *pressing* yang ketat dan penjagaan 1 lawan 1 yang ketat pemain dituntut untuk memiliki teknik dan strategi yang baik.

#### 4. Membuat Zona Batas Khusus

Zona batas khusus digunakan untuk mendukung tujuan latihan. Misal latihan dengan target *cone*, tidak dapat efektif apabila disekitar area target tidak dibatasi dengan zona khusus. Saat terjadi penyerangan terdapat pemain yang selalu menjaga *cone* persis didekatnya.

#### 5. Membuat Batasan Waktu

Futsal merupakan permainan dengan waktu 2 x 20 menit. Memberi batasan waktu dalam *small sided-games* baik untuk membiasakan pemain bermain dalam tekanan waktu. Secara taktik, memberi batasan waktu juga merangsang pemain melakukan *constructive play* dengan menyerang ke depan karena dengan waktu yang relative sempit pemain harus dapat mencetak angka.

#### 6. Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati sesungguhnya. Latihan dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks. Menggunakan bek pasif bertujuan agar pemain terbiasa dengan keadaan *pressing*. *Pressing* ringan dari bek pasif yang kemudian dilanjutkan dengan *pressing* sesungguhnya.

#### 7. Memodifikasi Bentuk Areal Latihan

Bentuk areal *small sided-games* sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen tertentu. Memperbesar ruangan dapat mengurangi *pressure* pada pemain karena pemain dapat bermain dengan memaksimalkan lebar lapangan. Sebaliknya, mempersempit areal dapat meningkatkan *pressure* sehingga pemain dituntut untuk mempunyai *passing* dan *receiving* akurat.

### 2.7.3 Bentuk-bentuk Latihan *Small Sided-Gamess*

*Small sided-gamess* adalah bentuk latihan dengan area yang lebih kecil dari area yang digunakan untuk bermain sebenarnya. Jumlah pemainnya juga dikurangi, dengan harapan semakin banyak pemain yang menyentuh bola. Contoh bentuknya, misalnya untuk melatih *position* pemain bisa menggunakan 3 vs 1. Permainan 3 lawan 1 sering disebut “permainan kucing - kucingan”. 3 pemain sebagai pemain penguasa bola, sedangkan 1 pemain bertugas untuk merebut bola. 3 pemain penguasa bola harus dapat bekerjasama. Kerjasama yang dimaksud adalah apabila salah satu pemain memegang bola, 2 pemain yang lain mensupportnya dengan memberikan pilihan untuk diumpan.

Latihan *possession* bisa dilakukan dengan 4 vs 2 tanpa gawang. 2 pemain bertugas sebagai perebut bola. 4 pemain berusaha menjaga penguasaan bola. 2 pemain dari 4 pemain *possession* berada pada zona khusus, dimana pemain lain tidak bisa memasukinya dan 2 pemain yang berada di daerah khusus tidak boleh keluar dari zona itu. Latihan 3 vs 2 digunakan untuk melatih *position* dari poin ke poin. Di latihan ini ditambahkan 2 gawang yang melatih *finishing*. Kedua tim dibedakan jumlah pemainnya karena dasar yang berbeda. Tim dengan jumlah 3 pemain berisikan pemain dengan tipikal menyerang atau biasanya yang ditugaskan untuk memecah pertahanan lawan saat serangan balik. Tim yang berjumlah 2 pemain adalah pemain dengan tipikal bertahan. Dalam permainan 3 vs 2, kedua tim bertujuan mencetak angka. Meskipun tim yang berjumlah 2 pemain lebih dibebankan pada bertahan, 2 pemain harus tetap menyerang untuk mencetak angka karena dalam futsal semua pemain harus memiliki keterampilan menyerang dan bertahan.

## 2.8 Hakikat *Passing*

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan dalam permainan. Pada lapangan yang datar dan kecil diperlukan *passing* yang keras dan akurat karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. Sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Diperlukan penguasaan gerak untuk menguasai keterampilan *passing* sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Keberhasilan *passing* ditentukan oleh kualitas dari keras, akurat, dan mendatarinya *passing*. Perlu diketahui bahwa perkenaan kaki dapat mempengaruhi keakuratan *passing*. Pemain yang memiliki kualitas yang baik dapat melakukan *passing* dengan beberapa bagian sisi kaki tanpa mengurangi tingkat akurasinya. *Passing* merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing* antar pemain satu dengan yang lain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Jika seorang pemain tidak bisa melakukan *passing*, maka permainan tidak bisa berjalan dengan baik. Pada lapangan yang datar dan luas lapangan yang kecil, diperlukan *passing* yang keras dan akurat agar permainan berjalan efektif dan penguasaan bola dalam permainan dapat tetap terjaga.

”*Pass*” dapat diartikan sebagai mempersembahkan, oleh sebab itu dalam melakukan *passing*, pemain harus mempersembahkan bola yang mudah diterima kepada rekan lain dalam satu tim. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *passing* yang dominan digunakan secara datar atau menyusur lantai. Berdasarkan jaraknya, *passing* dalam permainan futsal terbagi dalam 3 jenis (Ginting, 2019), yaitu:

- a) *Short pass*, antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10 sampai dengan 12 *feet*. *Medium pass*, antara 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10 sampai dengan 30 *feet*.
- b) *Long pass*, diatas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*.

Sedangkan berdasarkan cara melakukannya, *passing* dalam permainan futsal secara umum ada 3 jenis, yaitu:

1) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Teknik *passing* ini digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*).

Teknik dasar futsal ini adalah teknik yang paling sering dilakukan untuk memberikan umpan dengan akurat dan dilakukan dengan jarak yang dekat.

Cara melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam (Amir & Haris, 2020), sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap sasaran.
- b) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada disamping bola, lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Tempatkan kaki tepat di area bagian tengah bola.
- e) Setelah menendang, kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

## 2) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Teknik *passing* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar sering digunakan untuk memberikan umpan menyilang ke rekan yang berada di daerah yang berlawanan dengan posisi kita atau digunakan untuk memberikan umpan-umpan terobosan mengecoh lawan. Cara melakukan *passing* menggunakan kaki bagian luar, sebagai berikut:

- a) Posisi badan berada di samping bola ke arah bola ketika akan diumpan.
- b) Tempatkan kaki tumpuan di belakang atau di samping bola.
- c) Ayun kaki dari arah belakang ke arah depan.
- d) Angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan.
- e) Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat.
- f) Pada saat sentuhan dengan bola kaki bagian luar dari atas diarahkan ke tengah bola dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam.

## 3) *Passing* Menggunakan Punggung Kaki/Kura-kura Kaki

Teknik *passing* menggunakan punggung kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Teknik ini dapat membantu pemain dalam menyerang ketika pemain lain sedang dalam tekanan lawan. Namun di permainan futsal teknik menendang dengan cara ini jarang dipergunakan. Cara melakukan *passing* menggunakan punggung kaki yaitu, sebagai berikut:

- a) Kaki tumpuan sejajar dengan bola.
- b) Tendangan dimulai dari menarik kaki ke belakang dan mengayun ke depan.
- c) Perkenaan bola di punggung kaki dengan bagian bawah bola.
- d) Setelah menendang ada gerakan lanjutan yaitu ayunan kaki jangan dihentikan.

## **2.9 Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang berlangsung didalam sekolah, dan berlangsung diluar kelas untuk mengembangkan minat, bakat dan memberikan pengetahuan yang mendalam kepada siswa (Ajmain & Marzuki, 2019). Ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, Dengan adanya ekstrakurikuler olahraga ini dapat meningkatkan dan melatih kualitas mental, keterampilan dan fisik dari setiap anggota juga melatih rasa disiplin dan sikap sportifitas.

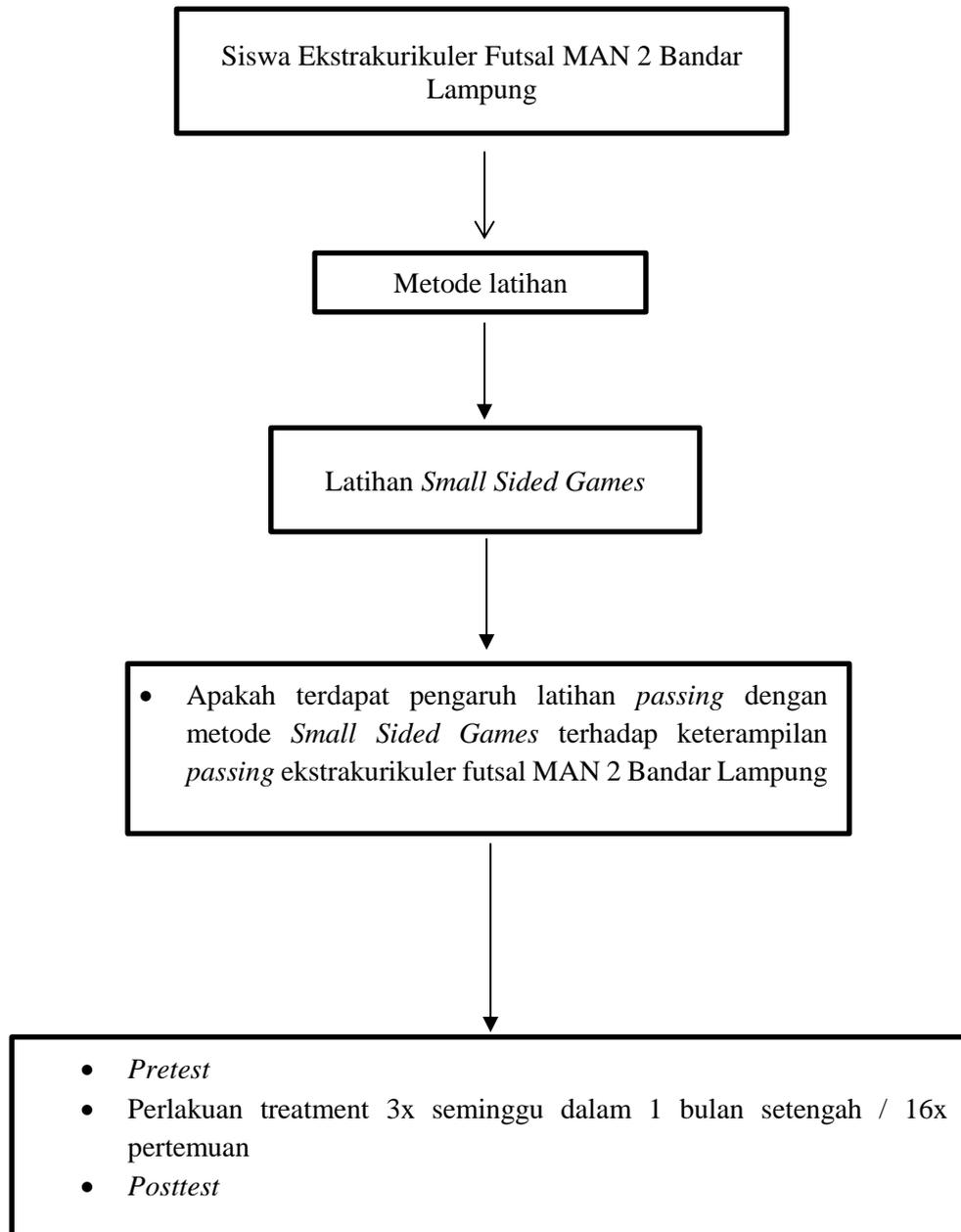
Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran. Kegiatan tersebut diarahkan dan didorong oleh satuan pendidikan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, dan hobi peserta didik.

Ekstrakurikuler dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu ekstrakurikuler kesenian, ekstrakurikuler yang berhubungan dengan kerohanian dan ekstrakurikuler yang berhubungan dengan keolahragaan. Salah satu ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa adalah ekstrakurikuler yang berhubungan dengan keolahragaan.

Menurut (Saputri & Sa'adah, 2021) Fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain (1) pengembangan, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat, (2) sosial, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik, (3) rekreatif, yaitu untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karir, yaitu untuk mengembangkan kesiapan karir bagi peserta didik.

### 2.10 Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori dapat digambarkan pengaruh model latihan *Small Sided Games*, terhadap hasil keterampilan *passing* permainan futsal.



**Gambar 2.4** Kerangka Berfikir

### 2.11 Hipotesis

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Tujuan dilakukannya hipotesis adalah untuk menunjukkan bahwa peneliti mempunyai landasan teori yang cukup untuk melakukan penelitian di bidang tersebut, hipotesis memberikan arahan bagi pengumpulan dan interpretasi data, hipotesis dapat menunjukkan kepada peneliti prosedur apa yang harus diikuti dan jenis data yang harus dikumpulkan. Oleh karena itu, hal tersebut dapat dicegah agar tidak membuang-buang waktu dan tenaga peneliti.

Hal ini berlaku bagi semua jenis penelitian, tidak hanya yang bersifat eksperimen. Perumusan hipotesis didasarkan pada landasan teori dan kerangka berfikir. Berdasarkan pemikiran penulis, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

$H_a$  : Ada pengaruh latihan *small sided-gamess* terhadap keterampilan *passing* futsal.

$H_o$  : Tidak ada pengaruh latihan *small sided-gamess* terhadap keterampilan *passing* futsal.