

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Berikut hasil penelitian relevan dalam penelitian ini adalah :

1. Pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *Passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman (2016). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing*. Model latihan ini merupakan eksperimen semu, *one group pretest-posttest design* dengan treatment sebanyak 16 kali. Instrument yang digunakan berupa tes mengoper bola rendah yang diuji kembali dan disesuaikan untuk tes *passing* futsal oleh Agung Setyadi (2016) dengan validitas 0,710 dan reliabilitas 0,703.
2. Penelitian dilakukan oleh Rudito Adani (2015) dengan judul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 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 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0.812 dan reliabilitas 0.879. Teknik analisis data menggunakan uji -t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yeny Dhanyati (2014) dengan judul Pengaruh Latihan Permainan Penguasaan Bola Terhadap *Passing* Mendatar dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler SMP 2 Banguntapan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, design 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. Instrument *passing* mendatar menggunakan *passing-stopping* oleh Budiman dalam Fajar Bagus Tiadi (2013). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

4. Aziz Faiz Ridlo dan Iman Syaifulloh (2018) dengan jurnal yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepak Bola Siswa SSB Beringin Pratama”. Permainan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepak Bola Siswa SSB Beringin Pratama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Karena penelitian menggunakan total sampling maka sampel yang akan diteliti keseluruhan berjumlah 25 orang. Instrument penelitian tes awal dan tes akhir menggunakan tes *Passing-Stopping*. Untuk pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji t. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan Small Sided Games terhadap hasil *passing-stopping* yakni nilai t hit ($15,86$) > t tab ($2,06$). Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, untuk hasil metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing-stopping* hasil t hitungannya lebih besar dari pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada metode latihan *small sided games* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *passing-stopping* pada siswa SSB Beringin Pratama.

Dari beberapa penelitian yang diuraikan diatas terdapat pengaruh latihan *Small Sided Games* yang tepat dan efektif untuk diterapkan guna melatih keterampilan *passing* dan *control*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan metode latihan dengan menggunakan latihan *Small Sided Games*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian eksperimen dari hasil data yang sudah dikumpulkan, penulis akan mencari tahu proses pelaksanaan metode latihan *Small Sided Games*. Adapun perbedaan mengenai sumber data yang digunakan akan tetapi tujuan penelitian dan jenis penelitiannya sama. Berdasarkan hal itu, peneliti tertarik untuk menerapkan bahwa latihan *Small Sided Games* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *passing control*.

2.2. Landasan Teori

2.2.1. Hakikat Futsal

Menurut M.A.Mulyono (2014), Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditunjuk untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang bergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Sebagai sebuah olahraga permainan, futsal diharapkan menjadi wadah bagi para pemainnya dalam meraih kesenangan yang dibalut kompetisi dan persaingan, baik antara

pemain ataupun tim. Kata “futsal” menunjuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi Futbol dan Sala. Jika diartikan kesua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka Fubol berarti sepakbola atau bermain bola serta Sala yang berarti ruangan. Jadi, futsal merupakan permainan bola yang dilakukan didalam ruangan. Futsal mempunyai sejarah yang lebih jelas dan terang benderang beliau adalah pencipta permainan futsal yaitu Juan Carlos Ceriani yang berkebangsaan Argentina namun menetap di Uruguay yang diakui sebagai pencipta olahraga futsal. Menurut literatur yang ada, Juan Carlos Ceriani menciptakan permainan futsal di sebuah kota di Uruguay tepatnya di kota Montevideo, yang kemudian berkembang dan terkenal ke seluruh negara-negara Amerika Selatan, terutama Brazil, sebelum akhirnya berkembang ke seluruh dunia dan menjadi populer seiring dengan perkembangan permainan sepakbola.

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa tim dengan sifat dinamis. Disetiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental dan teknis. Secara alami hasil pertandingan adalah penentu utama intensitas selama pertandingan futsal. Menjadi tinggi intensitas pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan antara waktu ketika permainan berlangsung. Permainan bentuk tim futsal mampu bertransisi dalam hitungan perdetik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya. Futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan. Olahraga 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 juha ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi.

Menurut Sarmiento (2016), analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencangkup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaliknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol. Olahraga futsal mempunyai kesamaan dengan sepakbola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan bola sebanyak mungkin, serta menjaga pertahanan sehingga tidak kemasukkan bola, dan pemenang diketahui dari total gol tercipta. Walaupun futsal dan sepakbola itu sepintas hanya memiliki kesamaan namun ada beberapa yang membedakan.

2.2.2. Teknik Dasar Futsal

Menurut Sukma Aji (2016), Teknik dasar futsal merupakan salah satu teknik yang mendasar, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*dribbling*), teknik dasar menyundul bola (*heading*), teknik dasar menendang (*shooting*).

a) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

Teknik dasar *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun keterampilan bermain futsal, setimbang dari teknik dasar lainnya karena teknik dasar *passing* merupakan sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman menggunakan kaki bagian dalam agar *passing* cukup keras dan akurat sehingga bola dapat dikontrol oleh teman satu tim.

b) Teknik dasar Menahan Bola (*Control*)

Menahan bola adalah salah satu teknik dasar didalam permainan futsal yang dominan selain menendang. Tujuan dari teknik menahan bola adalah menerima bola, mengatur tempo permainan, dan mempermudah melakukan *passing*.

c) Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Keterampilan *heading* merupakan teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan menggunakan kepala yaitu kening. Cara melakukan *heading* yaitu dengan mempertahankan bola dengan bagian kepala. Pemain harus menjaga keseimbangan dan ketepatan untuk membaca arah bola sehingga bisa melakukan *heading* dengan baik.

d) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribble*)

Teknik dasar *Dribble* merupakan menendang putus-putus atau pelan-pelan. *Dribble* berarti teknik yang memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola dalam arah tertentu tanpa bola diambil darinya oleh lawan, dengan tiba-tiba mempercepat atau menghentikan, dengan menggunakan gerakan tipuan yang membingungkan lawan.

e) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan.

2.2.3. Peraturan Permainan Futsal

FIFA sebagai induk olahraga dunia futsal telah mengeluarkan peraturan yang mencakup seluruh hal yang berhubungan dengan permainan futsal, bagaimana permainan dimainkan,

standar ukuran lapangan, jumlah pemain dan waktu pertandingan, Menurut Sukma Aji (2016) :

a) Lapangan Futsal

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang, dengan ukuran :

Panjang : 25 – 42 m.

Lebar : 15 – 25 m.

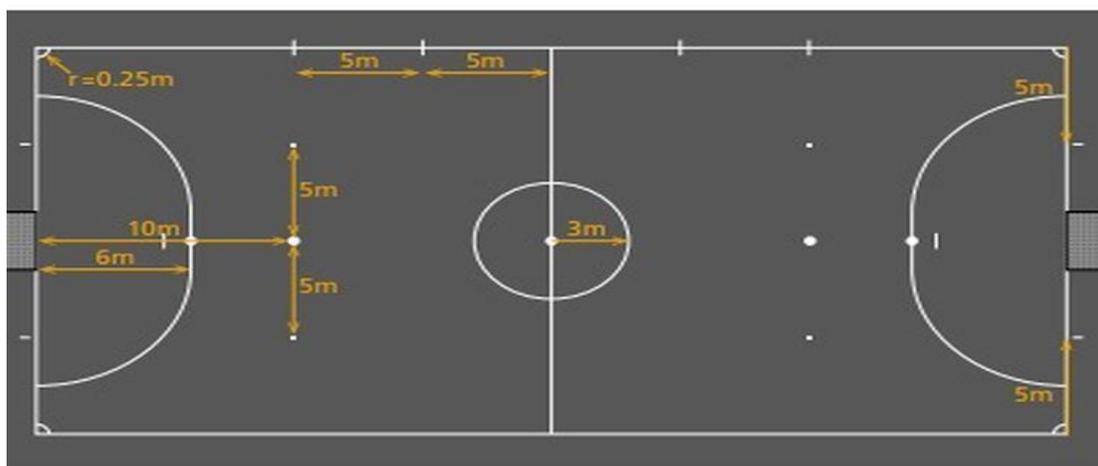
Ukuran standar lapangan futsal internasional :

Panjang : 38 – 42 m.

Lebar : 18 – 25 m.

Tabel 2.1. Tabel Ukuran Standar Lapangan Futsal

Tingkat	Panjang Lapangan		Lebar Lapangan	
	Minimal	Maksimal	Minimal	Maksimal
Regional	25 meter	42 meter	15 meter	25 meter
Nasional	25 meter	42 meter	15 meter	25 meter
Internasional	28 meter	42 meter	18 meter	25 meter

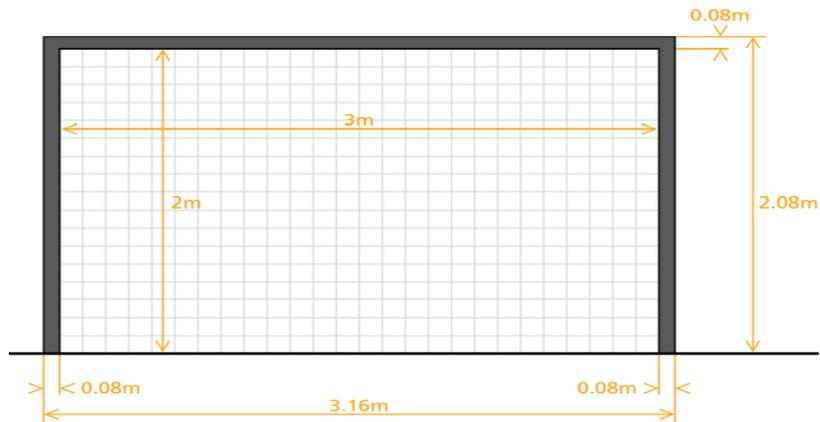


Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Futsal

Sumber : (Kevin Tofan Kristianto, 2022)

b) Gawang

Gawang harus ditempatkan di bagian tengah masing-masing garis gawang. Lebar gawang adalah 3 m dan diukur dari bagian dalam tiang. Sedangkan tinggi gawang adalah 2 m diukur dari bagian dalam tiang paling atas gawang ke lantai. Jaring gawang berbahan nilon, yang dikaitkan ke tiang dan palang gawang. Kedalaman gawang adalah 80 cm untuk bagian atas gawang, dan 100 cm bagian bawah.



Gambar 2.2. Ukuran Gawang Futsal

Sumber : (Muchlisin Riadi, 2018)

c. Bola

Ukuran bola harus berbentuk bulatan sempurna selain itu bola memiliki ukurannya sendiri. Jika dibandingkan dengan sepak bola, maka bola futsal memiliki ukuran yang sedikit lebih kecil. Berikut adalah ukuran untuk bola futsal standar : 1. Ukuran bola adalah nomor 4, 2. Keliling bola yaitu 62-64 cm, 3. Berat bola 0,4-0,44 kg, 4. Lambungan bola yaitu 55-56 cm di pantulan pertama, 5. Biasanya bahan bola terbuat dari kulit.



Gambar 2.3. Ukuran Bola Futsal

Sumber : (Lingga G. Putri, 2017)

2.3. Hakikat *Small Sided Games*

2.3.1. Definisi *Small Sided Games*

Menurut Charaka Raga Wardana, dkk (2018), *Small Sided Games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan yang sesungguhnya yang membuat permainan mendapatkan penguasaan aspek teknik taktik, dan fisik. Hal tersebut membuat seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan fisik tersebut. *Small Sided Games* merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, agar mereka dapat belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam permainan futsal, misalnya *passing*, *control*, *dribble*, dan *shooting* atau bola berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya menyerang, bertahan, menciptakan ruang gerak, atau bergantian untuk bertugas. Menurut waliyandi, dkk, (2019) latihan *Small Sided Games* dapat mempermudah melakukan *passing control* juga penguasaan lapangan yang baik serta menemukan ritme permainan yang diperlukan karena dengan menggunakan lapangan yang berukuran kecil. Tentunya hal ini sesuai dengan karakteristik dalam membentuk teknik dasar yang mengandalkan ketepatan dan akurasi agar bola yang di *passing* tidak jauh dari jangkauan teman. Pemain berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dapat diatasi pemain saat proses latihan, memberikan pelajaran penting yang nantinya dapat dipakai saat bertanding. *Small Sided Games* juga efektif digunakan sebagai model latihan saat menghadapi keterbatasan waktu untuk persiapan kompetisi, Deya Eka Pangestu (2022). Dalam berlatih menggunakan *Small Sided Games*, pelatih harus menyesuaikan ukuran lapangan yang digunakan sesuai jumlah pemain, durasi latihan, jumlah set dalam latihan, serta waktu istirahat pada saat latihan. Durasi latihan, jumlah set dan istirahat yang disesuaikan dengan kelompok usia dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 2.2. Dosis Ukuran Latihan *Small-Sided-Games* Menurut Kelompok Usia

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun keatas	5 menit	9-10 set	6 menit

Sumber : Deya Eka Pangestu (2022)

Durasi latihan dan jumlah set dalam latihan dapat disesuaikan dengan periode usia pemain pada saat latihan, agar tidak terjadi beban lebih dalam latihan *Small Sided Games*. Selanjutnya, mengenai ukuran lapangan yang digunakan dalam *Small Sided Games* adalah :

<i>Pitch size</i>	1x1	2x2	3x3	4x4	5x5
<i>Small</i>	5x10	10x15	15x20	20x25	25x30
<i>Medium</i>	10x15	15x20	20x25	25x30	30x35
<i>Large</i>	15x20	20x25	25x30	30x35	35x40

Ukuran Lapangan yang Digunakan pada *Small Sided Games*

Sumber : Deya Eka Pangestu (2022)

2.3.2. Manfaat *Small Sided Games*

Small Sided Games dirancang untuk pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya dalam permainan. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *Small Sided Games* pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, posisi diri yang benar, dan pengambilan keputusan akan berkembang pesat.

Menurut Arif Sari Trianto (2013), Manfaat metode pelatihan *Small Sided Games* dalam cabang olahraga futsal yaitu meningkatkan kondisi fisik dan mengembangkan kemampuan pemain. *Small Sided Games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknik dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti futsal dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif.

2.3.3. Modifikasi Bentuk Latihan *Small Sided Games*

Denny Safarrudin (2019), menyatakan bahwa terdapat modifikasi bentuk latihan *Small Sided Games* sebagai berikut :

1. Aturan Emas

Latihan *Small Sided Games* memiliki banyak variasi yang memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda. *Small Sided Games* dapat menciptakan situasi agar momen yang digunakan terjadi

terus-menerus dengan menggunakan aturan emas. Misal untuk meningkatkan passing, latihan dibatasi dengan aturan hanya dapat melakukan passing satu kali sentuh.

2. Jumlah Sentuhan

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

Memberikan 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 waktu yang relatif sempit pemain harus dapat mencetak angka.

6. Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati permainan sesungguhnya. Latihan dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks. Penggunaan bek pasif bertujuan agar pemain terbiasa dengan keadaan passing. *Pressing* ringan dari bek 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 yang

bermain dengan memaksimalkan lebar lapangan. Sebaliknya, mempersempit areal dapat meningkatkan pressure sehingga pemain dituntut untuk mempunyai *passing* dan *receiving* yang akurat.

2.3.4. Bentuk-Bentuk Latihan *Small Sided Games*

Small Sided Games dapat dibentuk dengan berbagai macam modifikasi. Dengan menerapkan aturan-aturan untuk mencapai tujuan tertentu, *Small Sided Games* memiliki berbagai macam bentuk. *Small Sided Games* adalah latihan dengan area yang lebih kecil dari area yang digunakan untuk permainan sebenarnya. Jumlah pemainnya pun juga lebih sedikit dengan harapan jumlah sentuhan bola pada pemain lebih banyak. 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 bertugas untuk merebut bola. Kerjasama yang dimaksud adalah apabila salah satu pemain memegang bola, 2 pemain lain mensupportnya dengan 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. (Dapit Rama Saputra, Ronni Yanes, 2022).

Latihan 3 vs 2 digunakan untuk melatih possession 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 pemain berisikan pemain dengan tipikal menyerang atau biasanya ditugaskan untuk memecahkan 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 pemain lebih dibebankan pada bertahan, 2 pemain harus tetap menyerang untuk mencetak angka karena dalam futsal semua pemain memiliki keterampilan menyerang dan bertahan.

Contoh latihan *Small Sided Games* :



Gambar. 2.4. Latihan *Small Sided Games*



Gambar. 2.5. Latihan *Small Sided Games*

Small Sided Games di *design* dalam bentuk model pembelajaran dimana siswa dihadapkan pada situasi yang hampir sama dengan permainan sebenarnya, dan siswa diharapkan bisa mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan futsal. Tanpa menggunakan lapangan yang sebenarnya model atau metode ini juga dapat dirancang dengan berbagai variasi, bisa menambah atau mengurangi bola atau pemain yang ada di lapangan. *Small Sided Games* merupakan proses latihan dengan lapangan skala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan futsal,

2.4. Hakikat Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : Practice, Exercises, dan Training. Dalam istilah Bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam Bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. (Mylsidayu Febi, 2015).

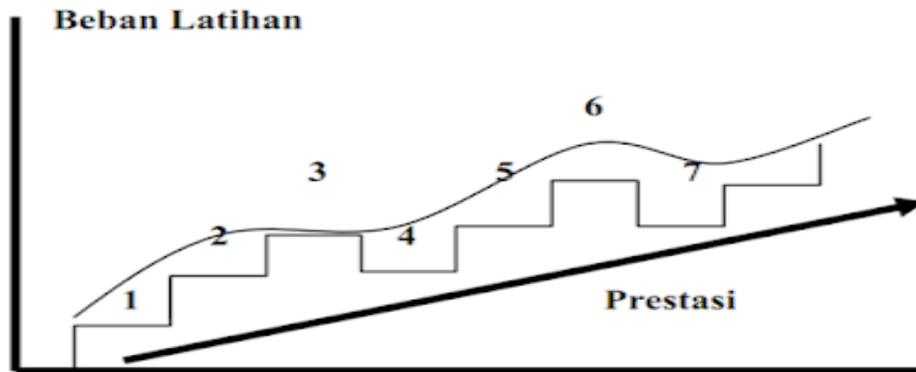
Latihan sangat diperlukan dalam dunia olahraga. Menurut Dica Febri Wardana (2015), tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi. Sasaran dan tujuan secara garis besar antara lain untuk :

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- c. Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola permainan
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progressif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Ida Bagus Wiguna (2017), menyatakan bahwa latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin dicapainya. Kemampuan seorang pelatih sangat diperlukan untuk mengarahkan atlet mencapai prestasinya melalui pengembangan dan perencanaan latihan yang sistematis. Menurut Harsono (2015), menyatakan bahwa latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah beban latihan atau pekerjaannya. (*Principles Of Training*) atau prinsip-prinsip latihan merupakan ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Prinsip latihan yang akan dipaparkan dalam penelitian ini adalah :

1. Prinsip Beban Berlebihan (*Overload*)

Menurut Harsono (2015), mengatakan bahwa prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup besar dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Sistem tangga. Dalam mendesain latihan overload, pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga (*the step type approach*) atau sering pula diistilahkan dengan *wave-like system* (sistem ombak).



Gambar 2.6. Penambahan beban latihan secara bertahap di selingi tahap unloading

Sumber : Pradana Prisma Mahardika (2018)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (pemambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada cycle beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Penambahan beban ini diberikan untuk meningkatkan kemampuan atlet agar dapat menyelesaikan dengan situasi saat pertandingan. Prestasi dapat dicapai apabila latihan terdapat penambahan beban.

2. Prinsip Individualisasi

Dalam penerapan prinsip ini tentunya seorang pelatih perlu memperhatikan setiap individu yang akan dilatihnya, karena setiap individu tentunya memiliki perbedaan dan kesamaan baik secara fisiologis maupun psikologisnya. Menurut Ida Bagus Wiguna (2017), mengatakan bahwa prinsip individual berarti dimana pelatihan harus memahami kemampuan atlet, potensi, dan mempelajari karakteristik dan juga kebutuhan atlet.

3. Prinsip Spesifik

Prinsip spesifik pada latihan kebugaran jasmani adalah pengembangan efek biologis dan memunculkan adaptasi atau penyesuaian tubuh terhadap latihan. Bentuk, ukuran, dan waktu latihan adalah faktor penting prinsip spesifikasi.

4. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Prinsip kembali asal adalah jika kita terus berlatih pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ-organ tersebut.

Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dengan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*).

5. Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

6. Variasi Latihan

Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Latihan juga harus membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan monoton.

7. Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah salah satu komponen penting untuk dikaitkan dengan kualitas kerja yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Intensitas latihan untuk latihan daya tahan bisa diperoleh melalui indikator denyut nadi. Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsangan atau pembebanan. Cara menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan cara daya tahan *anaerobic*, denyut jantung per menit, kecepatan, dan volume latihan.

8. Volume Latihan

Volume adalah kualitas dari kerja yang ditampilkan, menggabungkan antara jarak dengan jam latihan :

- a. Volume latihan maksimal adalah tahapan latihan yang mutlak dialami oleh atlet dalam suatu periodisasi program latihan. Tanpa pernah mengalami kondisi latihan dengan volume maksimal seorang atlet tidak pernah mencapai kondisi adaptasi fisiologi.
- b. Volume relatif adalah jumlah total waktu yang dipakai dalam latihan oleh sekelompok atlet sewaktu latihan yang khusus.
- c. Volume absolute adalah ukuran jumlah kerja yang dilakukan setiap atlet per satuan waktu, biasanya dalam menit.

2.5. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Ada 10 komponen-komponen kondisi fisik menurut Ida Bagus Wiguna (2017), diantaranya adalah :

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Endurance atau daya tahan adalah keadaan yang menekankan pada kapasitas kerja secara terus menerus. Daya tahan paru dan jantung adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Kekuatan Otot (*Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan adalah tenaga maksimal yang dilakukan dengan usaha sepenuhnya, kekuatan didapatkan dengan melakukan pengkondisian terhadap otot, berbagai macam cara dapat dilakukan untuk mendapatkan kekuatan yang diinginkan.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerak (*Range Of Movement*). Fleksibilitas adalah untuk menggerakkan persendian yang dibutuhkan untuk mencapai pergerakan dalam olahraga. Fleksibilitas yang ditingkatkan dengan baik pada kemampuan atlet dapat menghindari cedera, fleksibilitas merupakan proses yang sangat lambat, namun dengan ketekunan fleksibilitas akan didapatkan.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh atau sebagian tubuh untuk bergerak dengan sangat cepat dengan ukuran jarak dibagi waktu, kecepatan pada umumnya dapat diukur dengan mendapatkan seberapa besar waktu seseorang dapat menempuh jarak tertentu.

5. Daya Ledak (*Power*)

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya dengan kecepatan maksimum. Power adalah komponen penting dalam semua cabang olahraga, power dinyatakan sebagai banyaknya kerja per unit waktu, power adalah ukuran sebuah kekuatan yang dapat diaplikasikan dengan kecepatan.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan agility adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan adalah kemampuan fisik seseorang yang memungkinkan orang tersebut mengubah posisi tubuhnya dengan cepat dan perubahan posisi tersebut dilakukan dengan cara yang benar dan arah yang tepat.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*Static Balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Balance*). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sikap posisi yang efisien selagi kita bergerak.

8. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*), atau sebagai ketepatan hasil (*result*).

9. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensormotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

2.6. Hakikat *Passing*

Menurut Sukma Aji (2016), teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, seimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan. Di lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Keberhasilan *passing* ditentukan oleh kualitas dari keras, akurat, mendatarnya dan perkenaan bola dapat mempengaruhi keakuratan *passing*.

“*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* dominan digunakan secara datar atau menyusur lantai. Berdasarkan jaraknya, *passing* dalam permainan futsal terbagi menjadi 3 jenis, yaitu :

1. Short *pass*, antara 0 meter sampai 4 meter atau 10 dengan 12 feet.

2. Median *pass*, antara 4 meter sampai dengan 10 meter atau sampai dengan 30 feet.
3. Long *pass*, antara 4 meter sampai dengan 10 meter atau lebih dari 30 feet.

Sedangkan berdasarkan cara melakukannya, *passing* dalam permainan futsal secara umum dibagi menjadi 3, yaitu :

1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

Teknik *passing* ini digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short pass*). 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 sebagai berikut :

- a. Posisi badan menghadap sasaran.
- b. Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit di tekuk.
- 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 mengayuh ke depan mengikuti arah bola.

2) *Passing* menggunakan kaki bagian luar

Teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar biasanya dilakukan untuk memberikan umpan menyilang ke rekan yang berada di daerah yang berlawanan dengan posisi kita atau digunakan untuk memberikan umpan-umpan terobosan menipu lawan. Cara melakukan *passing* menggunakan kaki bagian luar :

- 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 tidak melambung. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.

3) *Passing* menggunakan punggung kaki/kura-kura kaki

Teknik *passing* menggunakan punggung kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). 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 manarik kaki ke belakang dan mengayun ke depan.
- c. Perkenaan bola di punggung kaki dengan kaki bagian bawah bola.
- d. Setelah menendang ada gerakan lanjutan yaitu kaki jangan sampai dihentikan.

Menurut Dica Febri Wardana (2015), Teknik *passing* merupakan teknik mengoper bola dari satu pemain kepada pemain lain dalam satu tim. mengoper bola dalam futsal harus dengan kecepatan tinggi karena lapangan futsal tidak terlalu luas sehingga seluruh gerakan yang lambat dapat dipotong lawan. Dalam permainan futsal maupun sepakbola, *passing* umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan *passing* merupakan teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumut pemain. ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.

2.7. Hakikat Ekstrakurikuler

2.7.1. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Tri Nurdianto (2018), Ekstrakurikuler atau sering juga disebut dengan “eskul” di sekolah merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang diharapkan dapat membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Mulai dari kegiatan pembentukan fisik dengan berolahraga, pembinaan kreatifitas berolahraga dengan kesenian dan keterampilan sampai dengan pembangunan dan pengembangan mentalitas peserta didik melalui kegiatan keagamaan atau kerohanian dan kegiatan lain sejenisnya.

Istilah ekstrakurikuler terdiri atas dua kata yaitu “ekstra” dan “kurikuler” yang digabungkan menjadi satu kata “ekstrakurikuler”. Ekstrakurikuler di sekolah merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler. Bahkan kegiatan ekstrakurikulerl adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat dimaknai bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan peserta didik. Inilah makna secara sederhana yang bisa dipahami.

Menurut (Sighn & Mishara, 2013) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diikuti siswa yang tidak termasuk dalam kurikulum normal sekolah. Siswa ditemukan di semua tingkatan sekolah. Ada banyak bentuk kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga futsal, basket, voli, takraw.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntunan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan.

2.7.2. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Bakoban Aljarallah (2015) pengembangan sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler atau intrakurikuler merupakan upaya untuk mempersiapkan peserta didik agar memiliki kemampuan intelektual, emosional, spiritual, dan sosial. Secara sederhana pengembangan aspek-aspek tersebut bertujuan agar peserta didik mampu menghadapi dan mengatasi berbagai perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan pada lingkup terkecil dan terdekat, hingga lingkup yang besar. Luasnya jangkauan kompetensi yang diharapkan itu meliputi aspek intelektual; sikap emosional, dan keterampilan menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan guna melengkapi ketercapaian kompetensi yang diprogramkan dalam kegiatan intrakurikuler tersebut. Menurut (Noor Yanti, Rabiatul Adawiyah, Harpani Matnuh, 2016), Tujuan kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan minat bakat, potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan.

2.8. Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berfikir, dalam suatu permainan futsal yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi bervariasi maka dari itu dibutuhkan suatu teknik *passing* yang baik. *Passing* adalah gerakan mengoper bola sebagai langkah menyusun pola serangan, *passing* kerap ditemui dalam olahraga beregu. *Passing* memiliki jenis dan teknik dasar yang membedakannya dengan gerakan lain, untuk melancarkan *passing* dibutuhkan kerjasama tim yang baik. Kemampuan *passing* tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, tetapi

membutuhkan waktu yang cukup untuk menjadi sempurna. *Passing* dan *control* merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

Keterampilan *passing* dan *control* dalam permainan futsal ini sangat diperlukan oleh seorang pemain futsal dalam sebuah permainan untuk membangun strategi dalam mencetak gol. Model latihan *Small Sided Games* digunakan untuk meningkatkan taktik, teknik, fisik dan mental para pemain futsal. Dalam permainan futsal, *passing* dan *control* merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan di lapangan yang kecil. Dalam permainan futsal pemain terus menerus bergerak sehingga harus terus melakukan *passing* dan *control* dengan tepat. Peneliti mengambil model latihan dengan menggunakan latihan *Small Sided Games* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *control*. *Small Sided Games* dimodifikasi dengan model yang akan dibuat oleh peneliti sendiri dengan bantuan para ahli dan akademisi yang memiliki pengalaman menjadi pelatih.

Dengan menggunakan metode latihan *Small Sided Games* yang tepat, diharapkan kepada seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 8 Bandar Lampung dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* dan *control*. Penelitian ini tertuju untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* dan *control* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 8 Bandar Lampung.

Tabel 2.4. Kerangka Berfikir



2.9. Hipotesis Penelitian

Menurut Sandu Siyoto (2015), Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. 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 :

Ha : Ada pengaruh latihan Small Sided Games terhadap keterampilan passing control di ekstrakurikuler SMK Negeri Bandar Lampung.

Ho : Tidak adanya pengaruh latihan Small Sided Games terhadap keterampilan passing control di ekstrakurikuler SMK Negeri 8 Bandar Lampung.

