

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan dua beregu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain, termasuk salah satunya penjaga gawang. Tujuan permainan futsal sama dengan permainan sepakbola, yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari pada regu lawannya, dan apabila jumlah memasukkan bola nya sama dari regu tersebut, maka permainan dinyatakan draw atau seri. Hampir seluruhnya permainan futsal dimainkan dengan tungkai/kaki kecuali penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan lengan/tangan di daerah gawangnya (Sucipto, 2015,hal. 1)

Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar. Menurut Abadi (2017) “Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah 1. Teknik mengumpan (*passing*), 2. Teknik menahan bola (*stopping*), 3. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), 4. Menggiring bola (*dribbling*), dan 5. Menendang (*shooting*)“(hlm.20).

Adapun untuk berbagai tujuan melakukan olahraga futsal sendiri pada dasarnya ada beberapa macam yang diuraikan sebagai berikut ini;

- Mencetak gol

Futsal memiliki tujuan yang paling utama yaitu mencapai kemenangan. Karena dalam sebuah pertandingan kemenangan merupakan salah satu hal yang bisa memicu semangat untuk bisa bermain dengan baik. Untuk memperoleh kemenangan, maka setiap tim harus mencetak gol sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu tidak heran jika permainan futsal ini memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai agar setiap permainan berhasil mencetak gol dan memperoleh skor yang banyak.

- Meningkatkan metabolisme tubuh

Tahukah anda bahwa metabolisme tubuh merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu. Metabolisme yang cukup dalam tubuh, dapat membuat setiap orang mempunyai kebugaran yang baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Metabolisme tubuh ini bisa anda peroleh dengan lebih mudah pada saat anda melakukan olahraga, dan salah satu olahraga yang bisa meningkatkan kekuatan daya tahan tubuh.

- Meningkatkan Kelincahan

Futsal dianggap mampu meningkatkan latihan kelincahan pada diri seseorang. Karena dalam olahraga ini setiap orang harus bergerak secara aktif mulai melakukan gerakan lari, berjalan, menendang, dan lain sebagainya. sehingga secara tidak langsung futsal bisa membuat individu menjadi lebih lincah. Apalagi jika olahraga ini sudah sering dilakukan, maka kelincahan akan semakin terlihat dan memudahkan setiap orang melakukan kegiatan sehari-hari.

- Menambah kesehatan

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dan mahal harganya. Maka dari itu banyak orang yang berusaha sekuat tenaga untuk menjaga kesehatannya. Tujuannya yaitu agar setiap individu mampu melakukan aktivitas dengan baik karena kesehatan memberikan kemudahan untuk bergerak maupun berpikir. Menjaga kesehatan ada banyak hal harus dilakukan, mulai dari menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan berolahraga secara teratur. Salah satu bentuk, olahraga yang cukup asyik dilakukan sekaligus memberikan kesehatan ialah futsal. Maka dari khususnya bagi kaum laki-laki, olahraga futsal menjadi salah satu rekomendasi yang baik untuk dicoba sebagai bentuk olahraga yang dapat meningkatkan atau menjaga kesehatan

2.1.2 Konsep *Small Sided Game*

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook 2012:105 *Small Sided Games* adalah permainan di lapangan skala kecil *small sided game* merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small sided games* “*Small sided games Manual*”.

Putera 2004:20 menyatakan bahwa *small sided games* kini menjadi metode latihan yang banyak disukai. Sifat latihan yang menyajikan situasi permainan membuat pemain bisa mendapatkan aspek teknik, taktik dan fisik sekaligus. Melakukan latihan dengan metode *small sided games* jelas lebih menguntungkan. Pemain sejak awal pemanasan bisa langsung disajikan situasi permainan yang sesungguhnya, selain itu metode latihan *small sided games* selalu mengandung unsur teknik, taktik dan fisik sehingga menggunakan metode ini berarti efisiensi waktu. Ada beberapa keuntungan yang di dapat dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu :

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Dapat meningkatkan skill keterampilan.
- 3) Waktu untuk bermain lebih banyak.
- 4) Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- 5) Banyak memainkan bertahan dan menyerang
- 6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak
- 7) Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dapat mengembangkan keterampilan atau teknik bermain futsal pada atlet dan juga dapat meningkatkan kondisi fisik atlet (Daya Tahan).

2.1.3 Pengertian Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (physical fitness) olahragawan. Indrayana (2012: 4) menyatakan “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik. Perlu kita ketahui bahwa apabila beristirahat di tempat tidur selama lebih dari tiga minggu bisa menurunkan daya tahanmu, khususnya daya tahan kardiovaskuler.

Selama beraktivitas tubuh selalu membutuhkan energi untuk melakukan berbagai macam gerakan. Menurut Pate dkk (1993:235) “energi adalah daya untuk melakukan aktivitas atau kerja”. Setiap aktivitas yang berlangsung dalam waktu beberapa detik secara anaerobik tenaga yang diperlukan sangat tergantung kepada ATP (Adenosin Triphosphate) dan PC (Phospo Creatin), yang hanya mampu menopang terjadinya kerja selama 15-20 detik. Sistem ATP PC termasuk dalam anaerobik karena metabolismenya disebabkan oleh berbagai rangkaian reaksi kimia yang terjadi dalam otot sebagai suatu proses resintesis ATP yang tidak memerlukan oksigen (Iyakrus, 2011: 43). Apabila kerja masih tetap harus berlangsung, maka energi yang digunakan untuk melanjutkan kerja adalah sistem energi asam laktat yang mampu bertahan selama antara 1:30-2 menit.

Ketahanan berdasarkan penggunaan sistem energi dibedakan menjadi ketahanan aerobik, anaerobik alaktik, dan anaerobik laktik. Anaerobik adalah aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen. Anaerobik laktik cirinya selama aktivitas berlangsung menghasilkan asam laktat, sedang yang alaktik tidak menghasilkan asam laktat selama berlangsungnya aktivitas. Ketahanan anaerobik laktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu antara 10 detik sampai 120 detik.

Ketahanan anaerobik alaktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu kurang dari 10 detik (Sukadiyanto, 2011: 62-63). Aerobik adalah aktivitas yang memerlukan bantuan oksigen (O₂). Ketahanan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus. Aerobik adalah aktivitas yang memerlukan bantuan oksigen (O₂).

Ketahanan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus. Kapasitas aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari sistem paru-jantung yang terdiri atas paru, jantung, sistem pembuluh darah serta darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut (Warni, Arifin, & Bastian, 2017). Daya tahan sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Baik buruknya tingkat daya tahan akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Bila daya tahan seseorang dikategorikan baik, maka banyak kemampuan perlu dilakukan (tidak mudah merasa lelah), hal ini dikarenakan adanya kemampuan

Cardiovascular yang baik. Daya tahan yang buruk maka pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan jadi tidak dapat dilakukan (karena mudah lelah), ini dikarenakan Cardiovascular yang kurang memadai dalam melaksanakan pekerjaan (Hasibuan, 2013: 37).

2.1.3.1 Latihan Aerobik

Hampir semua cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk ketahanan umum melalui latihan aerobik, sehingga dapat sebagai landasan pada pengembangan unsur-unsur yang lain. Fondasi aerobik adalah kemampuan peralatan organ tubuh atlet dalam menghirup, mengangkut, dan menggunakan oksigen yang diperlukan selama aktivitas berlangsung. Tujuan latihan aerobik untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, serta penyediaan sumber energi untuk aktivitas dengan intensitas yang tinggi dan berlangsung lama (Sukadiyanto, 2011:67).

Latihan yang dilakukan secara aerobik tidak merubah ukuran paru- paru, tapi meningkatkan kondisi dan efisien otot pernafasan, memungkinkan penggunaan kapasitas oksigen yang lebih besar (Sharkey, dalam Kusuma, 2015: 4445) Beberapa metode yang tersedia untuk mengembangkan daya tahan, dan 22 pilihan biasanya tergantung pada waktu tahun dan tujuan latihan atlet.

Perkembangan low-intensity exercise endurance (LIEE) adalah fungsi merangsang adaptasi fisiologis yang meningkatkan kinerja. Secara tradisional, daya tahan aerobik dikembangkan melalui penggunaan latihan pemulihan dan latihan jarak jauh dengan irama lambat. Namun, metode lain seperti kecepatan atau tempinterval, dan latihan ketahanan dapat digunakan untuk mengembangkan LIEE(Bompa & Haff, 2009: 300).

2.1.3.2 Latihan Anaerobik

Aktivitas olahraga kebutuhan energi yang pertama kali untuk bekerja menggunakan sistem energi fosfat (ATP-PC), yang hanya mampu menopang terjadinya kerja selama 15-20 detik. Apabila kerja masih tetap berlangsung, maka energi yang digunakan untuk melanjutkan kerja adalah sistem energi asam laktat yang mampu bertahan selama antara 1 : 30-2 menit. Namun bila kerja masih tetap berlangsung, kebutuhan energinya dipenuhi oleh glikogen yang ada dalam otot dan dalam proses ini memerlukan bantuan oksigen. Serangkaian proses tersebut akan berhasil baik bila tingkat kemampuan kebugaran energinya baik, sehingga diperlukan metode untuk meningkatkan kebugaran energi (Sukadiyanto,2011: 78).

Salah satu strategi untuk mengembangkan daya tahan yang baru-baru ini telah direkomendasikan adalah penggunaan latihan interval intensitas tinggi, karena ini memungkinkan untuk perbaikan dalam kapasitas anaerobik, kekuatan anaerobik, dan juga kapasitas aerobik. Latihan interval biasanya dilakukan dengan menggunakan set pengulangan dari sprint diselingi dengan interval pemulihan.

Durasi interval pemulihan ini bervariasi tergantung pada sistem bioenergi yang dituju. Sebagai contoh, program latihan interval dengan rasio kejadian istirahat 1:1 akan menargetkan sistem oksidatif (50), sedangkan rasio kerja dengan istirahat 1:20 akan menargetkan sistem phosphagen. Penggunaan program

Latihan interval akan ditentukan oleh beberapa faktor termasuk tuntutan bioenergi olahraga, model kinerja yang ditetapkan untuk olahraga, dan fase dari rencana latihan tahunan. Faktor-faktor ini dapat diatasi melalui manipulasi kerja dan interval istirahat, interval intensitas, durasi interval atau jarak, interval waktu volume latihan, interval durasi latihan, interval frekuensi latihan, perkembangan latihan interval, di musim pemeliharaan, dan latihan ketahanan (Bompa & Haff, 2009:307-308).

Setelah pelatih menentukan (Work-to-rest intervals) interval kerja dan istirahat yang sesuai dengan jenis olahraga, maka bisa memilih dari beberapa cara untuk menerapkan sesi interval kedalam rencana latihan. Metode pertama adalah dengan menggunakan ketentuan satu kali kinerja untuk menentukan durasi interval istirahat. Metode lain untuk menentukan interval istirahat adalah dengan menggunakan penghitungan denyut jantung yang spesifik, seperti 110 sampai 120 denyut per menit. Interval istirahat harus individual sebanyak mungkin untuk memberikan setiap atlet jumlah recovery yang tepat dan memungkinkan untuk stimulus latihan yang dibutuhkan untuk menargetkan faktor bioenergi yang ditentukan oleh rencana latihan (Bompa & Haff, 2009:308).

2.1.3.3 Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik

1) Daya Tahan Anaerobik

Daya tahan anaerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan tenaga di dalam tubuh untuk memanfaatkan glikogen agar menjadi sumber tenaga tanpa bantuan oksigen dari luar. Oleh karena itu daya tahan anaerobik tidak seperti daya tahan aerobik, yaitu merupakan proses pemenuhan kebutuhan energi yang tidak memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia, sedangkan kemampuan anaerobik itu sendiri dapat diartikan sebagai kecepatan maksimal dengan kerja yang dilakukan menggunakan sumber energi anaerobik. Menurut Sukadiyanto (2011: 61) anaerobik adalah aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen.

Daya tahan anaerobik dibagi menjadi dua, yaitu: (a) Daya tahan anaerobik laktat adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu 10 detik sampai 120 detik; dan (b) Daya tahan

anaerobik alaktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu kurang dari 10 detik.

Menurut pendapat Sujarwo (2012: 4) kemampuan anaerobik adalah kecepatan maksimal dimana kerja dapat dilakukan dengan sumber energianaerobik. Kemampuan dan kecepatan anaerobik ditentukan oleh faktor-faktor berikut: (a) jenis serabut otot cepat; (b) koordinasi saraf; (c) faktor biomekanika; dan (d) kekuatan otot. Menurut Irianto (2007: 7) daya tahan anaerobik merupakan proses menghasilkan energi tanpa adanya oksigen, sistem ini dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) Sistem anaerobik alaktit : sumber energi diperoleh dari pemecahan ATP dan PC yang tersedia dalam tubuh tanpa menimbulkan terbentuknya asam laktat. Proses pembentukan energi sangat cepat, namun hanya mampu menyediakan sangat sedikit untuk aktivitas sangat singkat. 2) Sistem energi anaerobik laktit : sumber energi diperoleh melalui pemecahan glikogen otot lewat glikolisis anaerobik. Sistem ini selain menghasilkan energi juga menimbulkan terbentuknya asam laktat. Proses pembentukan energi berjalan cepat, dapat digunakan untuk aktivitas singkat.

Menurut pendapat Irianto (2007: 72) daya tahan anaerobik dapat diartikan sebagai suplemen untuk waktu singkat bagi daya tahan aerobik. Dalam melakukan aktivitas anaerobik, contohnya pada saat berlari, sebelum energi aerobik bekerja secara efektif terjadi kekurangan oksigen dalam otot terutama pada 20 sampai 30 detik pertama dari kegiatan tersebut. Sehingga daya tahan anaerobik, memungkinkan terjadi penurunan oksigen dalam jumlah yang sangat besar, sehingga sistem aerobik bisa bekerja lebih cepat. Pendapat lain mengatakan bahwa daya tahan anaerobik dapat diartikan anaerobik capacity atau kapasitas anaerobik dan dalam aplikasi cabang olahraga tertentu disebut dengan daya tahan kecepatan (Argasmita, 2007: 65).

2) Daya Tahan Aerobik

Secara teknis, pengertian istilah kardio (jantung), vaskuler (pembuluhdarah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan aerobik (bekerja dengan oksigen), memang sekilas berbeda, tetapi istilah itu berkaitan erat dengan lainnya (Lutan, 2001: 45). Pendapat lain mengatakan bahwa daya tahan kardiovaskuler

merupakan kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, hal ini merupakan kemampuan system peredaran darah dan system pernapasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh kerja fisik (Depdiknas, 2000: 53).

Menurut Irianto (2007: 27) daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan (Sukadiyanto, 2011: 65).

Seperti halnya yang diungkapkan Depdiknas (2000: 53) bahwa daya tahan aerobik merupakan kemampuan sistem peredaran darah dan sistem pernafasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh beban kerja fisik. Dengan melakukan aktivitas gerak dan olahraga yang teratur dan sistematis akan dapat meningkatkan kualitas sistem jantung dan paru. Hubungan antara daya tahan dan penampilan fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: (1) kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam jangka waktu yang lama, (2) kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan, terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, (3) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi (Sukadiyanto, 2011: 61).

Daya tahan aerobik adalah kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001: 59). Menurut pendapat Argasasmita (2007: 65) daya tahan aerobik dapat di sebut aerobik fitness dimana proses kegiatan atau aktivitas memerlukan oksigen karena digunakan dalam jangka yang lama, seperti lari jarak jauh, bersepeda dan lain-lain.

Menurut Irianto (2007: 72) daya tahan aerobik dapat diartikan sebagai daya tahan seluruh tubuh yang dibutuhkan untuk bisa menyelesaikan lari jarak jauh, renang jarak jauh, dan bersepeda jarak jauh. Daya tahan ini membutuhkan

pemakaian oksigen agar tercukupi energi untuk banyak otot yang bekerja. Seseorang yang memiliki sistem jantung, pembuluh darah dan paru-paru yang baik akan efisien dari pada orang yang tidak terlatih (Wahjoedi, 2001: 58).

Seperti halnya yang diungkapkan Depdiknas (2000: 53) bahwa daya tahan aerobik merupakan kemampuan sistem peredaran darah dan sistem pernafasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh beban kerja fisik. Dengan melakukan aktivitas gerak dan olahraga yang teratur dan sistematis akan dapat meningkatkan kualitas sistem jantung dan paru.

2.1.4 Pengertian Latihan

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (hlm. 48).

Sedangkan menurut Hasanah (2013) Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu yang dilakukan secara berulang-ulang dengan peningkatan beban latihan secara bertahap (hlm. 8).

Metode latihan ketahanan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan atlet. Dalam piramida latihan dimulai dari latihan mengembangkan kemampuan aerobik, ambang rangsangan aerobik (anaerobic threshold), anaerobik, dan puncaknya adalah kecepatan. Anaerobic threshold adalah suatu kondisi titik permulaan dari akumulasi asam laktat. Untuk menentukan intensitas latihan pada setiap tahap dalam Piramida latihan menggunakan perkiraan denyut jantung (DJ) latihan. Dalam meningkatkan fondasi aerobik intensitas latihan 60-80%, anaerobic threshold 80-90%, latihan anaerobik 90-95%, dan latihan kecepatan intensitas latihan 95-100%, persentase tersebut dihitung dari denyut jantung maksimal (Sukadiyanto, 2011: 66-67).

2.1.4.1. Continuos Running

Metode latihan ini dapat berupa berlari, berenang, atau bersepeda menempuh jarak yang jauh yang dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat. Ada dua metode latihan continuous running, yaitu: (a) latihan continuous running

intensitas rendah (low intensity training) 70-80%, dan (b) latihan continuous running dengan intensitas tinggi (high intensity training) 80-90% (Harsono, 2015: 8-9). Sasarannya adalah daya tahan umum (general endurance). Prosedur : (1) atlet sudah mengetahui zona training latihan, (2) atlet berlari misalnya selama 30 menit secara terus menerus, (3) setiap 5 menit berhenti, 10 detik untuk mengecek denyut jantung, (4) pelatih memberi aba-aba stop untuk menghitung denyut jantung, (5) atlet menghitung dengan cara meraba pembuluh darah di lehernya, (6) lama perhitungan 10 detik dikalikan 6, (7) pelatih dan atlet selalu membawa alat tulis untuk mencatat hasil, dan (8) pengecekan dilakukan untuk mengetahui apakah latihan sudah masuk zona latihan yang ditentukan atau belum.

2.1.4.2. Fartlek

Metode fartlek adalah metode latihan endurance yang memainkan speed (Sukadiyanto, 2011: 107). Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang bervariasi pemandangan tempatnya. Hal ini dilakukan memperlambat datangnya fatigue, dan mengatasi kebosanan dalam latihan (Harsono, 2015: 156). Metode latihan ini terbagi menjadi dua yakni: (a) latihan dengan intensitas rendah yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, jalan, jogging, sprint, dan seterusnya, dan (b) latihan dengan intensitas tinggi yang dilakukan dengan cara jogging, diselingi sprint. Sasarannya adalah daya tahan umum (general endurance).

Prosedurnya: durasi waktu 45 menit. Dimulai dengan jogging selama 6 menit sebagai pemanasan. Apabila menggunakan intensitas rendah dimulai dengan sprint 50-60 meter, dilanjutkan jalan selama 1 menit, kemudian jogging 3 menit, kembali lagi sprint 50-60 meter, jalan 1 menit, jogging 3 menit, dan seterusnya. Apabila menggunakan intensitas tinggi dimulai dengan sprint 50-60 meter, jogging 3 menit, kemudian sprint 50-60 meter, jogging 3 menit dan seterusnya.

2.1.4.3. Interval Training

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval (istirahat). Menurut Sukadiyanto (2011: 108) intensitas interval training untuk daya tahan anaerobik berkisar 90-95%. Selain itu, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan ini adalah durasi, intensitas, repetisi, dan interval (Harsono, 2015:157).

Dari uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis yang berisikan teori dan praktik yang dilakukan secara berulang-ulang. Latihan disini yaitu latihan *small side games 4v4*.

2.1.5 Tujuan Latihan

Secara umum latihan mempunyai tujuan untuk membantu para pembina maupun pelatih agar dapat membantu atlet bisa mencapai puncak prestasi. Sama halnya yang dikemukakan Harsono (2017) “tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 39).

Sedangkan menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) ada beberapa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain sebagai berikut:

Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.

- 1) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- 2) Menambah dan menyempurnakan teknik.
- 3) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan polabermain.
- 4) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding (hlm. 49).

Dari beberapa pendapat di atas penulis dapat menarik kesimpulan dari tujuan dilakukannya latihan, yaitu untuk meningkatkan, mengembangkan, menambah serta menyempurnakan kualitas atau keterampilan fisik, teknik maupun taktik atlet dalam menacapai sebuah prestasi maksimal.

2.1.6 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Mylsidayu & Kurniawan, 2015, hlm. 55).

Ketika kita melakukan latihan fisik, kita juga harus memperhatikan beberapa prinsip latihan. Harsono (2017) mengemukakan prinsip-prinsip latihan antara lain sebagai berikut :

1) Prinsip *Overload*

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi (hlm. 51).

2) Perkembangan Menyeluruh

Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan tertentu, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dulu dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak (hlm. 57).

3) Spesialisasi

Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada satu konsentrasi. Berbeda kalau atlet mengikuti dua atau tiga cabang olahraga sekaligus (hlm. 61).

4) Prinsip Individualisasi

Seluruh konsep latihan haruslah disusun dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai (hlm. 64).

5) Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intensitas latihan tergantung dari beberapa faktor, 1) beban latihan, 2) kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan, 3) lama tidaknya diantara repetisi-repetisi, 4) stres mental yang dituntut dalam latihan (hlm. 68).

6) Kualitas latihan

Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya. (hlm. 75).

7) Variasi dalam Latihan

Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi- variasi dalam latihan (hlm. 77).

8) Prinsip Spesifik

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut (hlm. 84).

9) Prinsip Pemulihan

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga *modern*. Karena dalam latihan-latihannya pelatih harus dapat menciptakan kesempatan- kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya (hlm. 89).

Dengan menerapkan prinsip-prinsip di atas dalam melakukan latihan maka besar kemungkinan akan mendapatkan hasil yang baik.

2.2 Profil Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Garut

Ekstra Kulikuler Futsal SMA Negeri 6 Garut berdiri pada tahun 2009 yang merupakan tim futsal sekolah untuk pembinaan hobby dan prestasi siswa SMA Negeri 6 Garut yang berminat dalam olahraga futsal. Sekretariat Ekstra Kulikuler Futsal SMA Negeri 6 Garut yaitu di Jalan Guntur Malati No. 12 Desa Haurpanggung, Kecamatan Tarogong Kidul 44151, Kabupaten Garut – Jawa Barat.

Basecamp/hmoebase yang dipergunakan untuk latihan bertempat di Sudirman Futsal Center Jl. Sudirman Km. 1 Kecamatan Garut Kota, Kabupaten Garut – Jawa Barat.

Pembinaan Ekstra Kulikuler Futsal SMA Negeri 6 Garut meliputi 2 kategori yaitu tim putra dan putri. Ada pun pelatih Ekstra Kulikuler Futsal SMA Negeri 6 Garut adalah ; Iqbal Maulan (Head Coach), dan Aditya M. B. (Assisten Coach), dengan Pembina : Ahmad Nurdin, S.Pd..

Prestasi yang pernah diraih antara lain :

- Juara 3 Kit Futsalismo Nasional 2013

- Juara 1 SMKN 1 Garut Cup 2015
- Juara 1 Indobarca Cup 2015
- Juara 1 AHF Cup 2015
- Juara 2 Liga Futsal Pelajar Garut 2017 (putra)
- Juara 1 Liga Futsal Pelajar Garut 2017 (putri)
- Juara 2 Liga Futsal Pelajar Garut 2018 (putra)
- Juara 1 Liga Futsal Pelajar Garut 2018 (putri)
- Juara 3 Supercopa AFP Jawa Barat 2018 (putra)
- Juara 3 Liga Futsal Pelajar Garut 2019 (putra)
- Juara 1 Liga Futsal Pelajar Garut 2019 (putri)
- Juara 3 Supercopa AFP Jawa Barat 2019 (putra)

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Alif Utama Kharis Putra (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo2max”. Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan small side game terhadap daya tahan pemain.

2.4 Kerangka Konseptual

Permainan futsal merupakan permainan yang dilakukan di dalam ruangan dengan jumlah pemain 5 orang. Dalam permainan futsal kondisi fisik sangatlah penting. Diperlukan kondisi fisik yang mempunyai.

Berdasarkan observasi di lapangan peneliti menemukan masalah ketika para pemain sedang melakukan pertandingan terlihat para pemain mudah lelah, kondisi fisik yang lemah, sehingga skema maupun intruksi yang di arahkan oleh pelatih tidak berjalan secara maksimal. Dengan masalah tersebut peneliti menyadari bahwa masalah yang dialami para atlet yaitu kurangnya daya tahan.

Oleh karena itu peneliti ingin memberikan solusi berupa latihan untuk meningkatkan daya tahan kepada pemain. Dibutuhkan sebuah latihan yang bisa meningkatkan daya tahan pemain. Metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan yaitu metode latihan *Small Side Games*. *Small Side*

Games merupakan metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek, teknik, taktik, dan fisik.

Maka melalui penelitian ini diharapkan para pemain mengalami peningkatan dan perkembangan pada daya tahan pemain.

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban awal yang bersifat sementara terhadap permasalahan yang akan diteliti, hipotesis penting peran nya karena dapat menunjukkan harapan dari peneliti. Hipotesis Sugiyono (2016) “Merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian di mana masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”(hlm.96). Bertitik tolak pada pengertian hipotesis yang di kemukaan di atas penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh yang besar terhadap para pemain setelah latihan *Small Side Games* 4v4 terhadap daya tahan pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 6 Garut”.