

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain adalah latihan. Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal. Istilah latihan menurut (Mylsidayu, 2015) ”latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*”. Yang dimaksud penjabaran latihan disini tidak hanya sekedar penjabaran hanya secara tertulis dan lisan saja tetapi latihan disini adalah suatu tindakan yang berupa praktik langsung dilapangan yang sesuai dengan azas-azas atau prinsip latihan yang telah dikuasai oleh seorang pelatih. Hal ini bukanlah tugas yang mudah, apalagi jika ingin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga, karena banyak hal atau unsur yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan seorang atlet, termasuk yang mendukung seseorang, untuk mencapai prestasi yang maksimal melalui latihan. Latihan dapat dirumuskan sebagai daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian

bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Harsono, 2015) “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan mengenai pengertian latihan yaitu suatu proses yang menggunakan metode-metode serta prinsip-prinsip latihan dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya agar tujuan dari latihan dapat bisa tercapai.

#### **2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

#### **2.1.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Memahami prinsip-prinsip kinerja latihan akan berkontribusi pada upaya

untuk meningkatkan kualitas latihan. Itu juga dapat melindungi atlet dari rasa sakit dan cedera selama pelatihan.

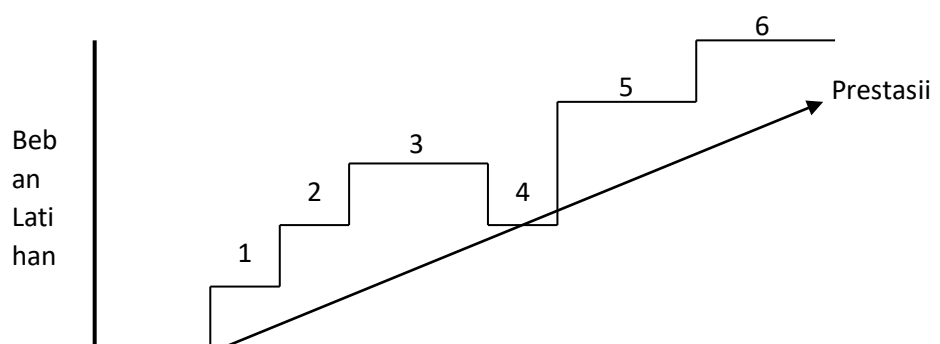
Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014 : 7) ada 14 yaitu : “1) Prinsip beban bertambah (*over load*), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) *Volume* latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip overkompensasi, 13) Prinsip *reversibility*, 14) Prinsip pulih asal”.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban bertambah, prinsip individualisasi, dan kualitas latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut;

a. Prinsip Beban Bertambah (*Overload*).

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) menurut (Tangkudung, 2006) yang dikutip oleh (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji, 2014) “Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses *overload*/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *over*-kompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi”.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh (Bompa, 1983) yang dikemukakan oleh (Harsono, 1988) yang dikutip (Kusnadi, Nanang, (2014), dengan ilustrasi grafis sebagai berikut :



**Gambar 2.1**  
**Sistem Tangga**

Sumber : (Nanang Kusanadi dan Herdi Hartadji, Ilmu Kepeleatihan Dasar, 2014)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini, penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dilakukan dengan cara menambah jumlah set dalam sesi latihan. Penambahan set menjadi metode yang diterapkan untuk meningkatkan intensitas latihan dan memberikan stimulus tambahan pada sistem fisik pemain. Dengan menambah set, para peserta latihan diharapkan akan mengalami peningkatan beban kerja, terutama terkait dengan aspek daya tahan dan kekuatan otot. Prinsip beban lebih diterapkan dengan keyakinan bahwa peningkatan intensitas latihan akan mendorong adaptasi tubuh yang positif, seperti peningkatan kebugaran kardiovaskular dan perkembangan kekuatan otot. Langkah ini sejalan dengan konsep dasar program latihan fisik yang mengacu pada prinsip *overload* untuk mencapai peningkatan kinerja atlet.

b. Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor individu itu sendiri. Prinsip Individualisasi adalah salah satu prinsip yang membedakan pelatihan setiap orang, karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda. Pelatih harus mempertimbangkan perbedaan ini sehingga dosis dan metode pelatihan dapat disesuaikan untuk memaksimalkan kinerja atlet.

Hal ini dikarenakan setiap orang atau atlet memiliki karakteristik fisik dan mental yang berbeda dan sangat dipengaruhi oleh faktor genetik. Maka dalam menerapkan prinsip individualisasi ini harus banyak memperhatikan tingkat kemampuan yang dimiliki pada masing-masing individu selain dengan memperhatikan kemampuan harus juga memperhatikan faktor-faktor

lain yang dapat mendukung tercapainya kualitas diri individu yang baik dan berkompeten.

Seperti yang dingkapkan oleh (Dikdik Zafar Sidik, 2010) yang dikutip (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji, 2014) “Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin”. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

Sedangkan menurut (Harsono, 2001) “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis.

c. Kualitas Latihan

(Harsono, 1998) yang dikutip (Kusnadi, Nanang, 2014) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan passing harus sesuai dan benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah, harus segera diperbaiki dan dilanjutkan latihan lagi.

d. Prinsip Pulih Asal

Latihan yang dilakukan terus menerus dengan waktu yang relative lama dan jumlah beban yang meningkat dapat mengurangi energy, jika dilakukan dengan tidak tepat justru akan merusak keterampilan yang telah dikuasainya, karena itu prinsip pulih asal juga tak kalah penting dari prinsip-prinsip yang lainnya. Menurut (Bafirman, 2013) “pulih asal (*the principle recovery*) adalah prinsip yang memandang bahwa faal tubuh perlu masa istirahat, masa istirahat ini diperlukan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sediakala. Pemulihan cadangan energi, pembersihan kumulasi, asam laktat, pemulihan cadangan oksigen, dan perbaikan jaringan yang rusak adalah serangkaian peristiwa yang terjadi pada saat istirahat” (hlm.42). Kegiatan yang dapat dilakukan dalam bentuk istirahat pasif maupun aktif, istirahat aktif

dapat dilakukan dengan peregangan, melakukan aktifitas ringan, seperti jalan santai atau jogging. Prinsip pulih asal juga bertujuan untuk membentuk cadangan energy dan merubah sampah metabolisme menjadi sumber energi.

## **2.1.2 Small-Sided Games (SSG)**

### **2.1.2.1 Pengertian Small-Sided Games (SSG)**

*Small Small sided games* merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. Dengan keaktifan pemain yang lebih sering muncul di latihan *small sided games*, membuat pemain dapat berlatih dengan 3 aspek sekaligus yaitu fisik, teknik, taktik (Ganesha Putera, 2014). Hal tersebut juga dinyatakan oleh (Adam Owen, 2014) bahwa *small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain.

Tujuan dari *small sided games* adalah latihan untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola. 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 games* adalah pada menyenangkan dan partisipasi pemain dengan waktu permainan yang disesuaikan berdasarkan umur (Greg Bach dan James Heller, 2007) Latihan *small sided games* cocok diterapkan untuk



latihan pemain muda karena dikemas dalam bentuk permainan yang lebih aktif dan menyenangkan. Penggunaan *small sided games* 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 memodifikasi jumlah pemain dan durasi latihan futsal latihan tertentu, pelatih dapat mengubah rangsangan fisiologis dan teknis pemain. Penurunan jumlah pemain mengakibatkan peningkatan intensitas, mungkin karena rasio lebih besar dari daerah per pemain. Dengan demikian, pelatih dapat meningkatkan tuntutan fisiologis latihan dengan mengurangi jumlah pemain yang terlibat. Beberapa teknis keterampilan juga berubah dengan variasi jumlah pemain (Ricardo Duarte dkk, 2009)

Menurut (Ricardo Duarte dkk, 2009) 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 durasi latihan. Variasi latihan juga dapat meningkatkan munculnya keterampilan teknik yang terkait dengan pemecahan masalah permainan melalui solusi individu.

*Small sided games* merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya. Dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small side games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri

yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat (Charles & Rook, 2012)

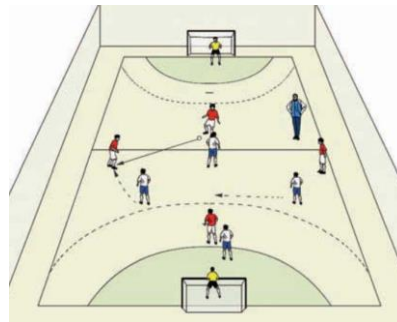
Selain dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan taktik. Dalam *small sided games* lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pemain karena bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran yang lebih kecil dari ukuran sesungguhnya dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut Ganesha Putera (2004: 12). *Small sided games* merupakan latihan yang mengarah pada permainan yang sebenarnya. Atlet berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan. Oleh karena itu, atlet dituntut mandiri, memiliki kreativitas, dan mampu memecahkan masalah yang terkait dalam permainan. Permasalahan yang dapat diatasi atlet saat proses latihan, memberikan pelajaran penting yang nantinya dapat dipakai saat bertanding. Penguasaan teknik semakin bagus dan bervariasi karena dengan latihan *small sided games* atlet dapat melakukan teknik diluar teknik dasar.

*Small sided games* dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya dengan memperkecil lapangan permainan dan jumlah pemain agar pemain lebih aktif sehingga fisik, teknik, dan taktik pemain dapat meningkat..

### 2.1.2.2 Bentuk-bentuk Latihan *Small Sided Games*

Secara umum, SSG merupakan bentuk latihan dengan area permainan yang lebih kecil daripada lapangan sebenarnya, serta melibatkan jumlah pemain yang lebih sedikit, dengan harapan dapat meningkatkan jumlah sentuhan bola pada masing-masing pemain.

Sebagai contoh, untuk melatih *position* bisa menggunakan bentuk latihan *defend the diamond*.



**Gambar 2.2**  
***Defend the Diamond***

Sumber : Vic Hermans & Rainer Engler (*FUTSAL – TECHNIQUE, TACTICS, TRAINING*)

Latihan ini bisa dilakukan dengan cara para pemain dari kedua tim berdiri dalam formasi *diamond* dimana mereka mencoba mencegah bola dan para pemain mempertahankan area 'mereka'. Alternatif dari latihan *defend the diamond* ini bisa dengan peralihan cepat dari bertahan ke menyerang setelah memenangkan bola. Alat yang digunakan dalam latihan ini yaitu bola futsal, kun, dan rompi.

Selain itu, bentuk latihan lainnya bisa menggunakan *pressing forward*



**Gambar 2.3.**  
***Pressing Forward***

Sumber : Vic Hermans & Rainer Engler (*FUTSAL – TECHNIQUE, TACTICS, TRAINING*, hlm.140)

Di latihan ini para pemain mulai menyerang tim lawan di wilayahnya untuk menguasai bola secepat mungkin. Alat yang digunakan dalam latihan ini yaitu bola futsal, kun, dan rompi. Melalui bentuk latihan seperti ini bukan hanya tentang melatih keterampilan passing, tetapi juga melibatkan aspek komunikasi di antara anggota kelompok, pemahaman posisi dan koordinasi gerakan.

Latihan *Small Sided Games* yang akan diberikan yaitu ada 3 bentuk dengan tujuan masing-masing, yaitu 3 vs 1, 4 vs 2 dan 3 vs 2. Latihan 3 vs 1 adalah latihan dengan 3 orang memainkan bola dan 1 orang sebagai perebut bola, dengan tujuan orang yang memainkan bola tersebut dapat menguasai bola dengan passing-passing yang akurat. Latihan 4 vs 2 adalah latihan dengan 4 orang memainkan bola dan 2 orang sebagai perebut bola, dengan tujuan orang yang memainkan bola tersebut lebih tenang menguasai bola pada saat akan di rebut. Latihan 3 vs 2 adalah latihan dengan 3 orang sebagai offense dan 2 orang sebagai defense dengan menggunakan 3 gawang, 3 orang offense berusaha memasukan

bola ke 1 gawang, sedangkan 2 orang yang defense berusaha mencegah pemain offense tetapi juga dituntut untuk memasukan bola ke 2 gawang lawan tersebut, gawang yang di maksud disini adalah gawang kecil yang berukuran 1 meter menggunakan cone, sedangkan lapangan yang digunakan dengan ukuran 10m x 10m yang bertujuan untuk membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak.

### **2.1.3 Permainan Futsal**

Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari lima pemain. Keunggulan futsal terletak pada produktivitas gol yang sangat cepat, menjadikannya olahraga yang menarik dan nyaman untuk ditekuni. Kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan tidak hanya ditentukan oleh skor akhir, tetapi juga oleh tingkat keterampilan dan strategi yang diterapkan oleh setiap pemain dan tim.

Dalam pandangan Rinaldi dan Rohaedi (2020), futsal dianggap sebagai salah satu cabang olahraga yang mengusung bentuk permainan bola besar. Meskipun demikian, permainan ini diadaptasi untuk dimainkan di dalam ruangan, menciptakan suasana yang lebih dinamis dengan lima pemain di setiap regu.

Menurut Naser & Ali (2016:1) futsal dapat diartikan sebagai versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan, dengan format lima pemain melawan lima. Dalam struktur permainan ini, terdapat satu penjaga gawang dan lima pemain lapangan. Definisi ini telah diakui oleh badan pengatur sepak bola internasional, yang dikenal sebagai Federation International de asosiasi sepakbola

(FIFA 2014).Keunikan futsal tidak hanya terletak pada permainan cepatnya, tetapi juga pada pentingnya keterampilan individu dan kerja sama tim. Setiap gol tidak hanya mencerminkan keahlian pemain dalam mencetak gol, tetapi juga hasil dari pemahaman taktis dan strategi yang digunakan oleh tim. Oleh karena itu, futsal bukan hanya sekadar pertandingan, tetapi juga sebuah panggung di mana keahlian, kreativitas, dan kerja tim dapat bersinar.

Dalam konteks kompetisi olahraga, (Rezaimanesh, 2012) mengemukakan bahwa atlet memiliki potensi untuk memecahkan rekor baik sebelum atau sesudah pertandingan dengan hasil yang jauh lebih baik. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh persiapan yang holistik, melibatkan aspek fisik, mental, dan teknis. Persiapan fisik bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran atlet, sedangkan persiapan mental dan teknis membantu meningkatkan fokus dan keterampilan teknis atlet.

(Serrano, 2013) menambahkan dimensi lain terkait keputusan dalam pertandingan. Faktor kenyamanan dalam permainan menjadi penting, karena atlet yang merasa nyaman dalam lingkungan pertandingan cenderung dapat mengambil keputusan dengan lebih baik. Ini mencakup adaptasi terhadap kondisi permainan, tekanan kompetitif, dan situasi tertentu yang mungkin timbul selama pertandingan. (Dogramaci, 2011) menyatakan bahwa hasil pertandingan secara alami menjadi penentu utama intensitas selama pertandingan futsal. Tingkat intensitas pemain futsal dapat meningkat secara signifikan, terutama ketika merasakan kelelahan selama pertandingan. Permainan futsal, sebagai bentuk tim, memiliki kemampuan untuk bertransisi dengan cepat, mengalami perubahan dari

posisi bertahan ke serangan dan sebaliknya, seperti yang dijelaskan oleh (Aji, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa permainan futsal tidak hanya mengandalkan keterampilan individu, tetapi juga memerlukan koordinasi tim yang baik untuk mengoptimalkan perubahan taktis dalam hitungan detik.

Dengan demikian, hasil yang dicapai dalam pertandingan futsal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis atlet, tetapi juga oleh persiapan menyeluruh, kemampuan pengambilan keputusan, kenyamanan dalam permainan, intensitas selama pertandingan, dan kemampuan tim untuk beradaptasi dengan perubahan situasi secara cepat.

Dalam permainannya, futsal melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, di mana satu di antaranya berperan sebagai kiper. Keunikan futsal terletak pada karakteristiknya, di mana semua pemain secara aktif berpartisipasi secara merata dalam pertandingan. Tak terbatas oleh fase bertahan atau menyerang, pemain dapat terlibat kapan saja dalam permainan. Futsal juga dikenal dengan eksekusi yang sangat cepat, disertai tingkat presisi yang tinggi. Kemampuan untuk mengejutkan lawan dengan langkah-langkah cepat sepanjang permainan menjadi ciri khasnya. Dengan demikian, futsal bukan hanya menjadi permainan yang mengandalkan ukuran lapangan yang lebih kecil, tetapi juga menonjolkan aspek partisipasi aktif, kecepatan eksekusi, dan tingkat presisi tinggi sebagai elemen-elemen kunci dalam pengalaman bermainnya.

Gerakan kombinasi tubuh, termasuk rotasi sepatu pemain dan interaksi dengan permukaan lapangan futsal, menjadi kunci dalam setiap aksi permainan. (Sarmiento, 2016) menyoroti pentingnya menganalisis permainan futsal tidak

hanya sebatas tindakan di lapangan, tetapi juga melibatkan pemahaman terhadap pola atau strategi yang dapat dihasilkan oleh pemain futsal untuk menciptakan gol. Meskipun futsal memiliki kesamaan dengan sepak bola, terutama dalam tujuan untuk merebut bola dari lawan dan mencetak sebanyak mungkin gol sambil menjaga pertahanan, terdapat perbedaan yang mencolok antara keduanya. Sarmiento menekankan bahwa analisis permainan futsal harus melibatkan pemahaman terhadap pola atau strategi yang dihasilkan oleh pemain untuk menciptakan gol, menggaris bawahi kompleksitas dan keunikan dari olahraga ini. Dengan demikian, futsal tidak hanya membutuhkan keterampilan individu dalam menguasai bola dan menjaga kecepatan, tetapi juga memerlukan pemahaman taktis dan kecerdasan bermain untuk menciptakan peluang gol yang efektif.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan yang melibatkan dua regu, dengan masing-masing regu terdiri dari lima pemain. Permainan ini merupakan hasil adopsi dari olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi, menghasilkan permainan dengan tujuan utama merebut bola dari lawan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Seluruh tubuh, kecuali tangan, dapat digunakan dalam permainan futsal. Olahraga futsal memiliki peraturan yang terperinci, membedakannya secara jelas dari sepak bola. Peraturan ini mencakup berbagai aspek, seperti ukuran lapangan, ukuran bola, ukuran gawang, serta aturan permainan dan pergantian pemain. Aturan yang terperinci ini membantu menciptakan permainan yang terstruktur dan memberikan panduan yang jelas bagi pemain dan official dalam menjalankan pertandingan futsal. Dengan demikian, futsal tidak hanya menjadi variasi dari sepak bola, tetapi



merupakan olahraga yang memiliki identitasnya sendiri, dengan karakteristik dan aturan yang membedakannya secara khusus.

Teknik dasar dalam olahraga futsal dan sepakbola memang memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun perbedaan utama terletak pada ukuran lapangan. Futsal dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, dan ini mempengaruhi pelaksanaan teknik permainan. Lapangan futsal memiliki permukaan yang datar, yang dapat menciptakan sedikit perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan jika dibandingkan dengan lapangan sepak bola yang cenderung lebih besar.

Menurut (Hermans, 2011), teknik dalam futsal adalah permainan yang melibatkan pemain dalam upaya memperebutkan bola dan tujuannya adalah untuk melampaui lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan tim. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melakukan transisi bermain dengan cepat, baik dari fase bertahan ke fase menyerang maupun sebaliknya. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengontrol teknik permainan futsal dengan benar dan baik sangat diperlukan. Permainan futsal menuntut pemain untuk memiliki keterampilan teknis yang tinggi, termasuk kemampuan menggiring bola, *passing*, *dribbling*, dan tendangan yang presisi. Kemampuan ini harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain untuk mendukung permainan tim secara efektif. Oleh karena itu, meskipun teknik dasar mirip dengan sepak bola, pemain futsal harus dapat mengadaptasi teknik mereka untuk memenuhi tuntutan permainan yang berbeda ini, dengan fokus pada kontrol bola yang lebih presisi dan permainan yang lebih cepat.

#### 2.1.4 Passing dalam Permainan Futsal

Teknik *passing* dalam permainan futsal memiliki peran yang sangat signifikan, sering kali dilakukan selama pertandingan maupun latihan keterampilan futsal. Dibandingkan dengan teknik lainnya, latihan teknik dasar *passing* menjadi suatu keharusan bagi setiap pemain. (Aji, 2016) menekankan pentingnya melakukan *passing* bola kepada teman dengan menggunakan kaki bagian dalam agar *passing* tersebut cukup keras dan bola dapat dengan baik dikontrol oleh rekan satu tim.

(Hermans, 2011) menambahkan dimensi penting lainnya, menyatakan bahwa *passing* adalah salah satu aspek krusial dalam permainan futsal yang serba cepat. Mulai dari fase awal memulai serangan hingga menjaga akurasi dalam permainan yang dinamis, kemampuan dalam melakukan *passing* menjadi hal yang sangat vital. Dalam konteks keterampilan bermain futsal, *passing* bukan hanya menjadi unsur penting, tetapi dapat dikatakan sebagai suatu keharusan bagi setiap pemain.

Meski demikian, kesalahan dalam melakukan *passing* seringkali terjadi, di mana bola tidak mencapai sasaran yang diinginkan. Keakuratan dan ketepatan dalam melakukan *passing* menjadi kunci utama. Oleh karena itu, setiap pemain perlu terus melatih dan meningkatkan keterampilan *passing* mereka untuk memastikan bahwa bola dapat disampaikan dengan tepat ke rekan satu tim, mendukung kelancaran serangan, dan menjaga kendali dalam permainan yang dinamis dan cepat seperti futsal.

Dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing*, pemain futsal perlu memahami dan melatih beberapa aspek penting. Pertama-tama, teknik dasar *passing* melibatkan penggunaan kaki bagian dalam untuk memberikan kekuatan dan akurasi yang dibutuhkan. (Aji, 2016) menyoroti pentingnya menggunakan kaki bagian dalam agar bola dapat diberikan dengan cukup keras dan mudah dikontrol oleh rekan satu tim.

Selain itu, aspek kecepatan juga menjadi faktor kunci dalam teknik *passing*. (Hermans, 2011) menekankan bahwa dalam permainan futsal yang serba cepat, kecepatan dan ketepatan *passing* sangat penting untuk memulai serangan atau menjaga bola tetap berada dalam kendali tim. Latihan yang fokus pada *respons* cepat, pemahaman situasi permainan, dan akurasi *passing* dapat membantu pemain memperbaiki keterampilan mereka dalam aspek ini.

Dengan melibatkan diri dalam latihan yang terarah, konsisten, dan mendalam terkait teknik dasar *passing*, pemain futsal dapat meningkatkan keterampilan mereka, memberikan kontribusi yang lebih besar dalam permainan tim, dan meningkatkan kualitas permainan futsal secara keseluruhan.



**Gambar 2.4**  
**Rangkaian Gerak *Passing***

<https://futsalerzfun12.blogspot.com/2014/04/teknik-dasar-bermain-futsal.html>

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Alfahrihzy, 2023). Dalam penelitiannya, Alfahrihzy meneliti *Pengaruh Latihan Small Side Games terhadap Ketepatan Passing Atlet Futsal Club TBS Kabupaten Padang*. Dalam penelitiannya latihan berpengaruh *Small Side Games berpengaruh terhadap Ketepatan Passing Atlet Futsal Club TBS Kabupaten Padang sebesar 5%* diperoleh hasil thitung = 25,074 > ttabel = 1,729. Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Alfahrihzy, Arie tetapi ada beberapa perbedaan diantaranya objek kajian dan sampelnya tidak sama dari penelitian relevan, latihan *Small side game* yang berbeda serta umur sampel yang berbeda.

## 2.3 Kerangka Konseptual

*Small sided games* merupakan sebuah bentuk latihan yang diharapkan dapat signifikan meningkatkan ketepatan passing dalam olahraga futsal. Konsep kerangka berpikir di balik penggunaan *small sided games* didasarkan pada prinsip bahwa melibatkan pemain dalam permainan kecil dengan jumlah pemain yang terbatas, lapangan yang lebih kecil, dan waktu yang singkat dapat menciptakan situasi permainan yang lebih intens dan mendekati kondisi nyata pertandingan. Dalam konteks meningkatkan ketepatan *passing*, beberapa aspek krusial dapat dijabarkan.

Pertama, melalui *small sided games*, pemain terlibat dalam situasi permainan yang lebih sering dan kompleks. Dengan bermain dalam tim kecil,

setiap pemain memiliki lebih banyak peluang untuk berinteraksi dengan bola dan berpartisipasi dalam aksi permainan. Hal ini menciptakan kesempatan untuk melatih dan meningkatkan ketepatan teknis dalam melakukan passing. Kedua, latihan ini mempromosikan keputusan cepat dan pemahaman taktis. Dalam permainan yang terbatas, pemain harus membuat keputusan dengan cepat, termasuk dalam hal kapan dan ke mana harus melepaskan bola. Dengan berulang kali menghadapi situasi-situasi ini, diharapkan pemain dapat meningkatkan ketajaman keputusan dan pemahaman tentang saat yang tepat untuk melakukan *passing*. Selain itu, faktor tekanan dan intensitas permainan yang tinggi dalam *small sided games* memberikan simulasi yang lebih mendekati kondisi pertandingan sebenarnya. Pada gilirannya, hal ini mempersiapkan pemain untuk mengatasi tekanan lawan dan menjaga ketepatan passing bahkan dalam kondisi permainan yang kompetitif.

Dengan demikian, penggunaan latihan *Small Sided Games* bukan hanya sebagai alat yang efektif dalam pengembangan keterampilan teknis dan taktis, khususnya dalam meningkatkan ketepatan *passing*. Melalui situasi-situasi permainan yang intens dan mendekati kondisi pertandingan, diharapkan bahwa pemain dapat mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka dalam merespon dan melaksanakan *passing* dengan lebih tepat dan efektif.

## **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis menurut (Arikunto, Suharsimi, 2008) adalah “Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”(hlm. 63), Selanjutnya (Marwan, Iis, 2008)

menjelaskan bahwa, “Hipotesis merupakan jawaban *tentative* terhadap masalah. Hipotesis semacam “bakal teori” atau “mini teori” yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data” (hlm. 20). Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan gambaran hasil penelitian dilapangan, melalui teori dan praktek yang akan di buktikan hasilnya.

Bertitik tolak pada anggapan dasar diatas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa “Terdapat Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* dalam Permainan Futsal Pada *Club* Futsal Barrechi *Female* Ciamis”.