

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoretis

a) Konsep Latihan

1) Pengertian Latihan

Pengertian latihan atau *Traning* menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:3) mengatakan “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang di lakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”. Sedangkan menurut Harsono (1988) dalam Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:2) mengatakan bahwa “*Traning* adalah proses yang sitematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Tujuan latihan akan tercapai apabila latihan dilakukan secara dan latihan minimal dilakukan seminggu tiga kali, seperti yang dikemukakan Harsono dalam Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:50) mengatakan bahwa “Peningkatan latihan terjadi secara signifikan apabila sekurang-kurangnya latihan 3x seminggu dan selama 4 minggu. Semakin sering/banyak latihan maka peningkatan akan terjadi semakin cepat, tetapi harus tetap mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan agar tidak terjadi *overtraining*”.

Dari pengertian latihan atau *Traning* tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat

2) Tujuan Latihan

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlit dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”

3) Prinsip Latihan

Ada beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan dan diterapkan dalam proses latihan agar hasilnya baik. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya di kemukakan oleh Badriah, Dewi Laelatul (2013:4) adalah :“Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”, Sejalan dengan pendapat Badriah, Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:7-23) mengemukakan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip *overkompensasi (superkompensasi)*, prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal.

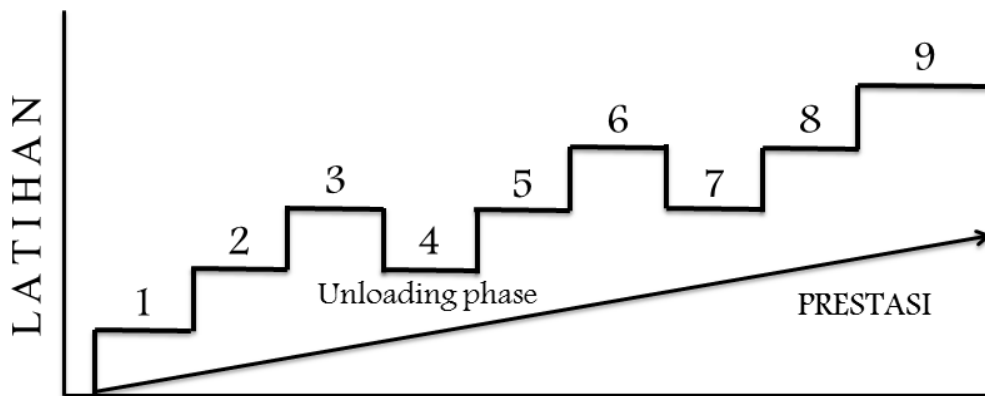
Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip spesifik, prinsip *reversibility*, variasi latihan, prinsip pulih asal dan prinsip individualisasi.

a) Prinsip Beban Bertambah

Menurut Syafruddin (2011:166) “Prinsip ini lebih menekankan kepada peningkatan beban latihan yang diberikan kepada atlet berdasarkan kemampuan atlet pada saat latihan”.Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:7) juga mengatakan bahwa “*Over load* dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan *intensitas* (indikatornya denyut nadi), *frekuensi* dan *refitisi*, tingkat kesulitan gerakan (teknik), maupun lama latihan”. dalam hal ini Badriah, Dewi Laelatul (2013:6) mengatakan bahwa prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan *intensitas*, *frekuensi*, maupun lama latihan, konsep ini di kenal dengan istilah FITT (*frekuensi*, *intensitas*, tipe, dan lama latihan)”, dalam *over load* untuk memperoleh hasil yang diinginkan maka dosis latihan harus selalu di atas ambang rangsang kepekaan, jadi dalam menerapkan suatu beban latihan harus ‘cukup berat’ akan tetapi orang tersebut harus mampu melaksanakannya.

Beban latihan yang tidak pernah di tambah atau selalu di bawah ambang rangsang kepekaan, maka berapa lama dan berapa sering pun itu di latih peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai, harus di ingat peningkatan beban yang tidak sesuai, sangat tinggi dan mendadak dapat menurunkan kualitas kerja sistem tubuh dan secara tidak langsung dapat menimbulkan cedera pada organ tubuh.

Penerapan prinsip ini di contohkan dengan sistem tangga yang di kemukakan oleh Harsono (1988), Bempa (1983,1990) yang sudah di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:8) sebagai berikut:



Gambar 1.1 Sistem tangga (*the step type approach*)

Sumber (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji 2014:8)

Keterangan :

- (1) Garis *vertical* = penambahan , *Horizontal* = adaptasi
- (2) Penurunan beban (*unloading phase*), Regenerasi (pemulihan cadangan energi dan mengganti sel yang rusak)
- (3) Setiap tangga = *micro cycle* =1-3 minggu
- (4) Setiap 3 tangga = *macro cycle* = 6 bulan ke atas
- (5) *Fleksibilitas* =hari, Kekuatan = minggu, Kecepatan = tergantung berat ringannya beban, Daya tahan = tahun
- (6) Penambahan beban di berikan apabila 'sudah waktunya', waktu penambahan beban bisa dari hari ke hari, minggu ke minggu, bulan

ke bulan tergantung komponen apa yang di latih dan kemampuan adaptasi dari atlet itu sendiri terhadap beban latihan.

Prinsip beban berlebih yang di terapkan dalam penelitian ini adalah dengan mengatur lamanya latihan *small sided games* sehingga makin hari makin bertambah pula waktu latihan *small sided games*.

b) Prinsip Spesifik

Teori tentang prinsip spesifik menurut Badriah (2009) yang sudah di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:12) menjelaskan bahwa bentuk latihan dan dosis yang diberikan pada saat latihan fisik, harus disesuaikan dengan kondisi tubuh dan jenis olahraga yang ditekuni oleh atlet atau pelaku. Contoh :

- (1) Atlet lari jarak pendek (*sprinter*) tidak perlu di latih kelincihan karena yang paling dibutuhkan pada saat pertandingan adalah kecepatan reaksi, frekuensi langkah, *fleksibilitas power*.
- (2) Atlet catur tidak perlu dilatih kekuatan dan kecepatan karna yang sangat dibutuhkan adalah daya tahan kardiovaskuler, maka latihlah daya tahannya.
- (3) Kondisi fisik kecepatan sama-sama dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dan *sprinter*, tapi jarak larinya yang harus dibedakan, untuk pemain sepakbola mungkin cukup latihan lari cepat antara 5-30 meter berbeda dengan *sprinter* latihannya bisa mencapai 50-60 meter.

Latihan *small sided games* dianggap spesifik karena karakteristik latihan *small sided games* mirip dengan karakteristik untuk meningkatkan kelincihan karena pada latihan *small sided games* adanya lari akselerasi-deselerasi (lari cepat diselingi lari lambat), dan memaksa pemain untuk mengubah arah baik ke kiri,

kanan, belakang dan ke depan untuk membuka ruang, gerakan ini sama dengan prinsip latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

c) Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang di lakukan dalam waktu yang lama memiliki peluang yang besar mengalami kejenuhan yang pada akhirnya akan menurunkan prestasinya, oleh karna itu untuk menghindari atau meminimalisasi kemungkinan terjadinya kejenuhan seorang pelatih harus kreatif mengganti atau merubah bentuk latihan atau suasana latihan, seperti yang di kemukakan oleh Tangkudung (2006) yang sudah di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:18) bahwa “seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda , dan lain sebagainya”

Setiap latihan akan di rasakan berat, maka variasi latihan harus betul-betul di kemas secara baik oleh pelatih agar siswa tetap bersemangat dalam menjalankan program latihannya sehingga tidak terjadi kejenuhan/kebosanan (boredom) atau basi (staleness). Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan menumbuhkan faktor fisiologik (Dikdik Jafar Sidik) yang di kutip oleh (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji 2014:18).

Tugas seorang pelatih bukan hanya tahu dan memahami bagaimana ilmu tentang melatih (kepelatihan sebagai ilmu) juga harus kreatif dalam

membuat/menciptakan variasi dalam latihan sehingga atlet yang di binanya tidak mengalami kebosanan atau kejenuhan dalam latihan. Penerapan prinsip variasi latihan dalam penelitian ini adalah dengan cara sampel yang berjumlah 20 orang tersebut di bagi dalam 4 grup yang nantinya mereka akan berlatih *small sided games* dengan lawan yang berbeda dan bisa dengan 3 vs 3, 4vs 3, 3 vs 2 dengan lapangan diperkecil.

d) Prinsip *Reversibility*

Harsono (2015:79) mengatakan bahwa “Prinsip *reversibility* (kebalikan) mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali kekeadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*)”, lebih lanjut Badriah (2009) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:22) menjelaskan bahwa “Istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17 - 27%”, Oleh karna itu latihan harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan menambah beban secara bertahap untuk memperoleh kondisi fisik yang diinginkan. Selama waktu istirahat atau selesai mengikuti suatu pertandingan atlet harus tetap berlatih walaupun hanya dengan intensitas yang rendah dengan tujuan untuk menjaga kondisi fisik yang telah dicapai pada saat latihan sebelumnya.

e) Prinsip Pulih Asal

Badriah (2010:7) yang sudah di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:23) mengatakan bahwa “Pulih asal secara biofisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan energi dan *meresistesis* sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya”,

karna setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental.

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:23) mengatakan bahwa:

Bentuk kegiatan selama pulih asal dapat di lakukan dengan cara istirahat aktif maupun pasif. Istirahat aktif misalnya dengan cara melakukan peregangan dinamis, jalan dan jogging yang di tujukan untuk memulihkan cadangan ATP-PC utamanya di gunakan untuk olahraga yang dominan anaerobik, sedangkan istirahat pasif di lakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau telentang dan di tujukan untuk memulihkan cadangan glikogen otot utamanya di gunakan untuk olahraga yang dominan aerobic.

Bernapas yang baik di lakukan dengan cara bernapas lambat tetapi dalam dan bernapas cepat tetapi dalam, yang sudah di kemukakan oleh Badriah (2010) yang sudah di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:23) :

Waktu istirahat lakukanlah cara bernapas lambat tetapi dalam dan bernapas cepat tetapi dalam, cara bernapas yang demikian bisa mengakibatkan penegembangan rangka dada dan elastisitas paru-paru, sehingga karbondioksida akan keluar saat ekspirasi dengan dalam dan oksigen akan masuk ke dalam tubuh saat melakukan inspirasi dalam, keuntungan lain dari bernapas demikian otot-otot pernapasan tidak akan mengalami kelelahan yang berarti.

f) Prinsip Individualisasi

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:12) menatakan bahwa “setiap orang/atlet mempunyai karakteristik berbeda, baik secara fisik maupun secara psikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Menurut Harsono (2007:6) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:12)”Menjelaskan faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang

pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, ciri-ciri psikologis, semua harus dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

b) Konsep Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik sangat di perlukan oleh seseorang untuk mempermudah dalam penguasaan teknik gerakan, selain itu secara psikologis orang yang mempunyai kondisi fisik yang bagus akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan dan ketegangan dalam suatu latihan ataupun di dalam pertandingan.

Komponen kondisi fisik yang perlu di kembangkan melalui latihan menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:24) adalah “Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi”.

Sesuai dengan permasalahan yang akan penulis bahas dalam penelitian ini, pemaparan kondisi fisik di batasi hanya mengenai kelincahan.

c) Konsep Kelincahan

1. Pengertian Kelincahan

Kelincahan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) mengemukakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan” sedangkan menurut Harsono (2001) yang sudah di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:46) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah

arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”

Kelincahan (*agility*) adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting dimiliki oleh seorang atlet dalam setiap cabang olahraga permainan, terutama permainan futsal. Karena menurut PP.PB VSI (1995:50) yang dikutip oleh Kusnadi nanang dan Herdi Hartadji (2014:47) kelincahan mempunyai manfaat yaitu

- a) Mengkordinasikan gerakan-gerakan berganda;
- b) Mempermudah berlatih teknik tinggi;
- c) Gerakan dapat efisien dan efektif;
- d) mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding;
- e) menghindari terjadinya cedera.

Menurut Widiastuti (2011:125)“kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya”.

Pada pelaksanaan kelincahan harus menempuh jarak yang relatif dekat yang memungkinkan laju tubuh cepat, tetapi ada sedikit rintangan untuk mengukur ketepatan dan keseimbangan tubuhnya dalam menempuh jarak tertentu, kelincahan ini sangat di butuhkan dalam olahraga khususnya dalam cabang olahraga permainan seperti sepakbola, bulutangkis, basket, voli, beladiri dan juga pada olahraga futsal.

2. Macam-macam Kelincahan

Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:148) *agility* dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut :

a) *Agility* umum

Agility umum adalah *agility* seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.

b) *Agility* khusus

Agility khusus adalah *agility* yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang ditekuninya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

PP.PB VSI (1995) yang di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:47) menjelaskan faktor penentu kelincahan adalah :

- a) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak
- b) Kemampuan berorientasi terhadap problem yang di hadapi / kemampuan berantisipasi
- c) Kemampuan mengatur keseimbangan
- d) Tergantung kelentukan sendi-sendi
- e) Kemampuan mengerem gerakan-gerakan

Badriah (2009) yang di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:47) juga menjelaskan bahwa “Kelincahan tergantung pada faktor-faktor : kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi

faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan”

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:148-149) berpendapat juga tentang faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain sebagai berikut: komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, power otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.

- a) Tipe tubuh, orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorf*.
- b) Umur. *Agility* meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, *agility* tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- c) Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki *agility* sedikit diatas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi setelah umur pubertas perbedaan *agility*nya lebih mencolok.
- d) Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi *agility*.
- e) Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh karna itu penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

4. Manfaat Kelincahan

Menurut PP.PBVISI (1995) yang di kutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:47) menjelaskan kegunaan secara langsung kelincahan adalah:

- a) Mengkordinasikan gerak-gerak berganda
- b) Mempermudah berlatih teknik tinggi
- c) Gerakan dapat efisien dan efektif
- d) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding
- e) Menghindari terjainya cedera.

5. Konsep *Small side games*

Small sided game menurut Bondarev (2011:115) “*Small sided games* adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain yang kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil”. Sedangkan Hill-Hass, dkk. (2011:199) “Mengidentifikasi *small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil dari pada jumlah pemain yang sebenarnya”.

Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10 x 10 meter.

Dalam WCCYLS (2003:1) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu:

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Waktu untuk bermain lebih banyak.
- 3) Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- 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

Unrtuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal ini mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut *Delta Youth Soccer Association* (2009:11) Dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Dosis Latihan *Small Sided Games* 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 ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

(*Delta Youth Soccer Association*, 2009:11)

Menurut Ganesha Putera (2010:12) “Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus, latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung

latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya”.

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi, dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

Menurut *Delta Youth Soccer Association* (2009: 3) “Prinsip-prinsip dan aturan *small sided games* sama dengan permainan sepakbola yang sebenarnya yaitu 11 lawan 11 kecuali ukuran lapangan lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit pada setiap tim. Tergantung pada kelompok usia, jumlah pemain, ukuran lapangan dan tujuan permainan bisa bervariasi dari 3 lawan 3 untuk termuda dan 8 lawan 8 untuk kelompok tertua pada usia 12 tahun”.

Dalam penelitian ini *Small sided game* adalah bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan *small sided games* 3 vs 3 + 1 dengan menggunakan lapangan

berukuran lebar 15 meter panjang 25 meter dan memiliki sasaran berupa gawang lebar 1 meter tanpa penjaga gawang.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh wildan putra mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2013. Dalam penelitiannya, wildan putra meneliti pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kelincahan pada permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 19 Tasikmalaya tahun ajaran 2016/2017. Sedangkan peneliti meneliti tentang pengaruh latihan *small sided game* terhadap peningkatan kelincahan pada mahasiswa UKM futsal Universitas Siliwangi.

C. Anggapan Dasar

Anggapan dasar menurut Arikunto, Suharsini (2013:104) sebagai berikut “anggapan dasar atau *postulat* adalah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima penyidik. Setiap penyidik dapat merumuskan *postulat* yang berbeda. Seorang penyidik mungkin meragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran.”

Sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar penelitian ini sebagai berikut :

Latihan *small sided games* yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan berulang-ulang, serta mengikuti prinsip-prinsip latihan yang benar, akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kelincahan.

D. Hipotesis

Menurut Marwan, Iis (2015:20) mengatakan “hipotesis merupakan jawaban *tentative* terhadap masalah. Hipotesis semacam bakal teori atau mini teori yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data”.

Penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut “Latihan *small sided games* berpengaruh secara berarti terhadap kelincahan pada mahasiswa UKM futsal Universitas Siliwangi”.