

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hakikat Futsal**

##### **2.1.1 Pengertian Futsal**

Menurut Murhananto dalam Brillia (2016:286) “Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil seorang pemain harus berlatih secara teratur guna untuk dapat bermain futsal dengan baik”. Menurut Justinus Lhaksana (2011), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi (hlm. 7).

Menurut Javier Lozano dalam Oce Wirawan (2017) futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Namun, yang berkembang dalam futsal adalah kecepatan dan kualitas untuk membuat suatu keputusan. Futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Justinus Lhaksana dalam D Gusmardika (2022) “menyatakan sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola rumput, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal (hlm. 19)”. Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan yang dimainkan lima lawan lima, dimainkan di lapangan yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi, mensyaratkan kecepatan bergerak karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

Peraturan Olahraga Futsal

Menurut Asmar Jaya dalam Baharuddin (2015), Lapangan berbentuk persegi panjang. panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. panjang: 25-42 m dan Lebar: 15-25 m. lapangan ditandai dengan garis berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut sebagai garis pembatas lapangan sedangkan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang. Semua garis lebarnya 8 cm. lapangan dibagi menjadi dua oleh garis tengah. Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah lapangan. Lingkaran dengan radius 3 m dibuat sekelilingnya. (hlm 10).

Daerah pinalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut: seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik pinalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Titik pinalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Seperempat lingkaran dengan radius 25 cm dari setiap sudut ditarik di dalam lapangan (Asmar Jaya dalam Baharuddin, 2015: 11-12).

Daerah pergantian pemain terletak pada samping lapangan yang sama dengan tempat duduk tim dan secara langsung berada didepannya dan di mana para pemain masuk dan meninggalkan lapangan untuk pergantian pemain. Daerah pergantian pemain terletak secara langsung di bagian depan tempat duduk tim dan dengan panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis. disudut kanan pada garis samping, lebarnya 8 cm dan panjang 80 cm, 40 cm digambarkan dibagian dalam lapangan dan 40 cm di luar lapangan. Terdapat jarak sepanjang 5 meter di antara ujung terdekat dari masing-masing daerah pergantian pemain dan garis samping. Ruang bebas ini, secara langsung di depan pencatat waktu, harus tetap terjaga kebebasannya (Asmar Jaya, 2008: 13).

#### 1) Gawang

Menurut Asmar Jaya dalam GD Pradipta (2017), menyatakan Gawang ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri

dari dua tiang tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar dan tiang-tiang tersebut berbentuk bulat. Jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut adalah 3 meter dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 meter.(14).

Menurut Asmar Jaya dalam Baharuddin (2015), Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring, terbuat dari rami, goni, atau nilon, diikat ketiang gawang dan palang gawang di belakang bidang gawang. Bagian bawahnya ditopang oleh balok atau beberapa dukungan yang memadai lainnya. Dalam gawang, digambarkan dengan jarak sisi dalam tiang gawang terhadap luar lapangan, paling tidak 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada garis datar tanah.(14). Gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasangkan secara aman di tanah selama permainan.

## 2) Bola

Menurut Asmar Jaya dalam Baharuddin (2015), Bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Beratnya tidak kurang dari 400 gram dan tidak lebih dari 440 gram pada permulaan pertandingan. Memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer ( $400-600/\text{cm}^2$ ) pada permukaan laut.(hlm. 16-17).

## 3) Jumlah Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenalkan adalah tujuh orang. Seorang pemain yang diganti dapat kembali ke dalam lapangan sebagai pemain pengganti untuk permainan lainnya (pergantian pemain tidak terbatas). Pergantian pemain terjadi ketika bola di dalam atau di luar permainan. Penjaga gawang dapat/boleh berganti jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit (Justinus Lhaksana, 2011).

## 4) Perlengkapan Pemain

Menurut Justinus Lhaksana (hlm. 12), dasar perlengkapan wajib dari seorang pemain adalah:

a) Celana pendek.

- b) Baju diberi nomor yang harus tampak pada bagian berakang baju, warna nomor harus berbeda secara jelas dengan warna bajunya.
- c) Kaos kaki.
- d) Pelindung tulang kering (*shinguards*), secara keseluruhan ditutup oleh kaos kaki. Terbuat dari bahan yang cocok (karet, plastik atau bahan sejenis).
- e) Sepatu, model sepatu yang diperkenankan terbuat dari kain atau kulit lunak untuk latihan atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau bahan yang sama. Penggunaan sepatu adalah kewajiban/wajib.
- f) Khusus penjaga gawang (*goal keeper*) diperkenankan memakai celana panjang. Setiap penjaga gawang memakai warna yang mudah membedakannya dari pemain lain serta wasit.

#### 5) Lamanya Permainan

Permainan berlangsung 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (*timeout*) selama satu menit disetiap paruh waktu permainan. Apabila terjadi skor sama, dilanjutkan dengan perpanjangan waktu 2 x 10 menit, apabila kedudukan masih imbang saat perpanjangan waktu selesai kemudian dilakukan adu tendangan pinalti. (Justinus Lhaksana, 2011) Kedua tim melakukan lima tendangan sampai salah satunya telah mencetak jumlah gol lebih banyak daripada yang lain (hlm 13).

### 2.1.2 Teknik Dasar Futsal

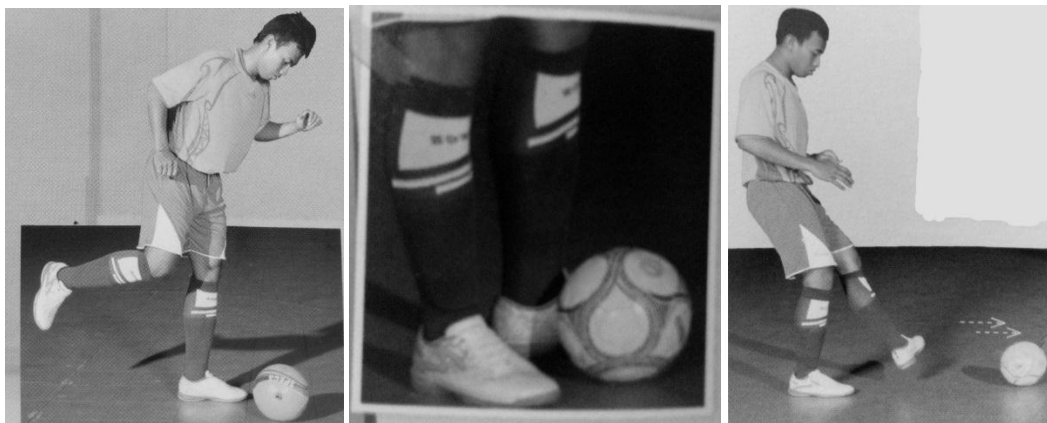
#### 2.2.1.1 Pengertian *Passing*

Menurut Danny Mielke dalam Fuadi (2017) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (hlm. 19). Menurut Clive Gifford dalam Fuadi (2017) *passing* adalah keterampilan paling penting untuk dikuasai, *passing* menghubungkan semua pemain diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim untuk membangun serangan (hlm. 14).

Menurut Justinus Lhaksana (2011) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing* (hlm. 30). Untuk menguasai keterampilan

*passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Menurut Andri Irawan (2016) dalam mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, yang harus diperhatikan adalah :

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
- 2) Pada saat mengumpan selalu melihat bola.
- 3) Gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan.
- 4) Perhatikan kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
- 5) Ayun kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya ke arah depan.
- 6) Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat.
- 8) Pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas di arahkan ke tengah bola (*jantung*) dan di tekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- 9) Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow through*), dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan (hlm. 25).



Gambar 2.1 *Passing* menggunakan kaki bagian dalam  
Sumber: (Jastinus Lhaksana, 2011 : 30)

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah *passing* membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. *Passing* yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari

penguasaan dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. Menurut Soedjono dalam Roni (2018) Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (hlm. 30). *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Selanjutnya hal yang mempengaruhi ketepatan adalah: (1) koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi, (2) besar kecilnya sasaran, (3) ketajaman indera dan pengaturan syaraf, (4) jauh dan dekatnya bidang sasaran, (5) penguasaan teknik yang benar, (6) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, (7) feeling anak latihan dan ketelitian, (8) kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (a) harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, (b) kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), (c) waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai peraturan, (d) adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis, (2) jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak, (3) gerakan dari yang dekat kemudian dipersulit menjauhkan jarak, (4) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat, (5) setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latihan, (6) sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dalam futsal menendang bola atau *passing* memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola didaerah kosong, mengoper bola untuk trobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu kearah gawang timlawan. *Passing* dalam permainan futsal merupakan unsur paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan

tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain sangat baik.

#### **2.2.2.1 Menahan Bola (*control*)**

Menurut John D. Tenang, (2018) “melakukan sentuhan pertama yang sempurna memerlukan skill yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola ketika menerima operan dari rekannya. Ada beberapa cara mengontrol bola, yakni dengan kaki, dada dan paha (hlm. 69)”. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011) teknik dasar dalam keterampilan control (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*) (hlm. 31). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol.

#### **2.2.2.2 Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menurut John D. Tenang (2018) menggiring artinya “melakukan beberapa sentuhan pada bola. Biasanya kaki dibenturkan pada bagian pinggir bola” (hlm. 75). Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol” (hlm. 33).

Maka dari kesimpulan dari pendapat para ahli diatas, *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Menurut Muharnanto yang dikutip dalam jurnal Narlan, Abdul *et.al* (2017) langkah-langkah dalam melakukan *chipping* adalah sebagai berikut:

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
- c) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak
- e) kaki secara berkesinambungan (hlm. 243).



Gambar 2.2 Gerakan *dribbling* dalam futsal  
Sumber: (Jastinus Lhaksana, 2011 : 33)

### 2.2.2.3 Menembak Bola (*Shooting*)

Menurut John D. Tenang (2018) “*Shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper (hlm. 84)”. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011) “*shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki (hlm. 34)”.

Maka dari kesimpulan dari pendapat para ahli diatas, *Shooting* adalah gerakan menendang bola dengan keras agar tidak mudah di tepis oleh kiper dengan dilakukan oleh dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

### 2.1.3 Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa dalam Fendi (2013) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (hlm. 5).



Menurut Djoko Pekik Irianto, dalam Fendi (2013) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa : kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi (hlm. 1). Menurut Sukadiyanto dalam Fendi (2013) Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *training* (hlm. 5). 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.

Harsono (2015) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (hlm. 101). Sedangkan menurut Badriah (2013) tujuan latihan adalah Untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan (hlm.3).

Menurut Sukadiyanto dalam Fendi (2013) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (hlm. 6). Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sebagai contoh, apabila seorang petenis agar dapat melakukan *ground-strokes* secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan, maka diperlukan *practice* dalam memukul bola secara konsisten pada target. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti kaleng bekas tempat bola yang diletakkan pada target berjarak 1 meter dari garis tunggal dan 1 meter dari garis belakang. Pemain tersebut berusaha memukul bola yang diumpan pelatih atau *rally* dengan temannya jatuh pada target yang ditentukan. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto dalam Latif (2020) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya (hlm. 6). Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down* (hlm. 7).

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto dalam Latif (2020) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah keyang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satusesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan (hlm.8)

Adapun sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto dalam Fendi (2013) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (hlm. 10).

Menurut Djoko Pekik Irianto, dalam Latif (2013) sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang

olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera (hlm. 2).

Sudradjat Prawirasaputra dalam Vannica (2019) berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik/strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi (hlm. 5).

Dengan demikian yang dimaksud dengan latihan dalam penelitian ini adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

#### 1. Prinsip - Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Adapun prinsip latihan tersebut menurut Sukadiyanto dalam Latif (2020) meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) adaptasi (3) beban lebih (overload), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis (hlm. 14).

Menurut Djoko Pekik Irianto, dalam Latif (2013) prinsip latihan meliputi  
 (1) partisipasi aktif,  
 (2) perkembangan multilateral,  
 (3) individual,

- (4) *overload*,
- (5) spesifikasi,
- (6) kembali asal (*reversible*),
- (7) variasi (hlm. 7).

Menurut Bompa (1994) prinsip latihan sebagai berikut:

- (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- (2) prinsip perkembangan menyeluruh,
- (3) spesialisasi,
- (4) prinsip individual,
- (5) prinsip variasi,
- (6) model dalam proses latihan,
- (7) prinsip peningkatan beban (hlm. 29-48).

Sudradjat Prawirasaputra, dalam Vannica (2019) berpendapat bahwa proses pembinaan latihan adalah garapan yang paling penting bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet binaannya yang handal dan menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapainya kelak (hlm. 16-17). Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Bila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekwen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

Penelitian ini menggunakan prinsip spesifik dan variasi karena prinsip spesifik yaitu prinsip yang setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan *small sided-games* tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap ketepatan *passing* mendarat siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Tasikmalaya

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *small sided-games* yang di variasi kaitanya dengan latihan ketepatan *passing* mendarat karena prinsip variasi untuk menghindarkan anak dari kejenuhan pada saat latihan.

#### **2.1.4 Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler diadakan disuatu lembaga sekolah yang bertujuan

untuk wadah pembinaan baik olahraga maupun ketrampilan dalam bidang lain. Berdasarkan lampiran SK Mendikbud No.060/U/1993 dan No.080/U/1993, ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang terkait dengan kurikulum. Kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. (Depdikbut, 1994: 4)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka (hlm. 291).

### **2.1.5 Hakikat Permainan *Small Side Game***

#### **2.1 Pengertian *Small Sided-Games***

*Small Sided Games* adalah permainan di lapangan skala kecil *small side games* merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Hampir tanpa kecuali pemain muda di negara –negara sepakbola utama dunia diperkenalkan kepermainan melalui *small sided games* SSG. Brazil, Perancis, Inggris, Skotlandia, Irlandia, Belanda, Jerman, Jepang, USA dan Korea semua memperkenalkan pemain muda mereka untuk permainan dengan menggunakan pendekatan ini.

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012) permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan

yang lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat.

*Small sided games* merupakan salah satu metode latihan yang sedang berkembang pada saat ini. Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setiawan (2019) mengemukakan metode latihan *small sided games* adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan kecil dengan pemain yang lebih sedikit (hlm. 19). Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setyawan (2019) ada beberapa keuntungan untuk dapat diperoleh dari metode latihan *small sided games* yaitu :

1. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
2. Lebih disenangi oleh anak-anak.
3. Durasi permainan lebih lama.
4. Dapat meningkatkan keterampilan.
5. Keterlibatan dalam permainan lebih banyak.
6. Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang (hlm. 19).

Menurut Ganesha Putera dalam Komarudin (2013) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus (hlm. 12). Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*game*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small sided games* dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan teknik. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut sehingga lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pelaksanaan latihan.

Melihat kompleksitas *skill* dan ketrampilan terbuka dari cabang olahraga futsal, maka untuk dapat diajarkan disekolah-sekolah perlu diadakan

pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Untuk itu perlu dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap ukuran lapangan, aturan permainan, jumlah pemain, tujuan permainan dan lain-lain.

Dari uraian pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan *small sided-games* salah satunya dapat meningkatkan *skill* atau ketrampilan bermain futsal yaitu ketepatan (*accuration*) *passing* terutama *passing* mendatar.

#### ii. Modifikasi bentuk latihan *Small Sided-Games*

Menurut Rohmat Nur Ichsan. (2013). Modifikasi bentuk latihan *small sided-games* :

##### 1. Aturan emas

Mengingat *small sided-games* memfokuskan pada satu momen tertentu, seorang pelatih harus menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Untuk itu biasanya pelatih membuat aturan-aturan dengan mengetahui implikasi dari setiap aturan, pelatih biasa dengan bebas membuat variasi *small sided-games* sendiri.

##### 2. Jumlah sentuhan

Membuat aturan pembatasan jumlah sentuhan akan meningkatkan *passing*. Sebaliknya, memperbanyak jumlah sentuhan akan melatih kemampuan *dribbling*, *ball control* dan *receiving*.

##### 3. *Man marking*

Aturan *man marking* akan meningkatkan kemampuan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai pertandingan (*possession*) akan dirangsang untuk melakukan *dribbling* dan *faking* yang efektif.

##### 4. Membuat zona batas khusus

Ini akan meningkatkan kualitas pergerakan pemain, pelatih juga bisa membuat zona khusus dengan aturan tertentu. Misal zona khusus *passing*. Bisa juga pelatih meminta pemain baru boleh pindah ke zona lain dengan 3 kali *passing*.

#### 5. Menambah gawang

Dengan aturan menambah jumlah gawang, pemain akan dirangsang untuk memiliki kemampuan *passing* dan *shooting* yang baik. Dalam perspektif penyerangan, jumlah gawang banyak akan melatih kemampuan pemain mengubah arah serangan (*switching the point of attack*).

#### 6. Menambah bola

Berlatih dengan bola banyak akan membuat pemain sering menyentuh bola. Ini tentunya sangat baik untuk meningkatkan kemampuan *ballfeeling* pemain. Pemain juga banyak dirangsang melakukan *dribble*, *passing* dan *control*.

#### 7. Membuat batasan waktu

Futsal merupakan permainan yang dibatasi waktu 2 x 20 menit, karena itu memberi batasan waktu dalam *small sided-games* akan baik untuk membiasakan pemain bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu juga akan merangsang pemain melakukan *constructiveplay* dengan menyerang kedepan.

#### 8. Bek pasif

Menempatkan bek pasif akan membiasakan pemain menyerang dalam situasi mendekati pertandingan. Selain itu para penyerang juga akan dilatih untuk menembus barisan pertahanan lawan dengan *pressure* sesungguhnya.

#### 9. Memodifikasi bentuk areal latihan

Harus diketahui bahwa bentuk areal *small sided-games* akan sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen. Memperbesar areal akan mengurangi *pressure* pada pemain dengan bola, sehingga pemain dirangsang untuk memakai lebar lapangan atau menggunakan *long passing*. Sebaliknya, mempersempit areal akan meningkatkan *pressure*. Artinya pemain dirangsang untuk memiliki *passing* dan *receiving* yang akurat (hlm. 30).

### 2.2 Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan



dengan penelitian ini adalah :

2.1 Penelitian oleh Catur Sri Nugroho (2013) dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Negeri Babarsari”. Penelitian ini ditujukan bagi 24 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SD Negeri Babarsari, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat keterampilan dasar bermain futsal di SD Negeri Babarsari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan tes. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang berjudul “Tes Keterampilan Bermain Futsal”. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,67 reliabilitas 0,69 dan objektivitas 0,54

2.2 Rohmat Nur Ichsan (2013) yang berjudul ”Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul”. Efektifnya latihan *small sided games* ini terlihat dari nilai perbedaan rerata antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *small sided- games*, maka latihan *small sided-games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam suatu permainan futsal yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu dibutuhkan suatu teknik tendangan yang baik agar dapat mendukung permainan performa saat bermain. Semakin baik ketepatan tendangan *passing* maka akan menumbuhkan rasa optimis setiap menendang ke arah teman yang akan berujung gol dan menjadi ancaman bagi lawan.

Akurasi *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/ mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Dalam futsal *passing* memiliki tujuan antar lain mengoper bola kepada teman, mengoper bola ke daerah kosong, mengoper untuk untuk trobosan dan seterusnya. Akurasi *passing* tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, tetapi membutuhkan waktu yang cukup menjadi sempurna.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kualitas *passing* terutama *passing* mendatar pada usia dini lebih menggunakan bentuk-bentuk latihan yang menyerupai permainan sesungguhnya. Hal ini dimaksudkan agar pemain tidak merasa bosan dan terbebani dengan program latihan yang telah dibuat. Metode latihan *small sided game* dipandang efektif digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* terutama *passing* mendatar. Metode *small sided game* tersebut dimodifikasi dengan menempatkan di dalamnya beberapa buah gawang kecil-kecil sebagai sasaran menembak dan mencetak angka.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Ha: Terdapat ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar futsal.