

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Kemampuan seorang atlet untuk mencapai tujuannya adalah hasil langsung dari seberapa baik di berlatih. Latihan adalah jalan yang harus dilalui oleh seorang atlet untuk mencapai tujuan atlet. Jika mereka gagal di jalan ini, kemungkinan besar atlet tidak akan mencapai apapun dalam karir olahraga atlet. Oleh karena itu, Latihan harus dilakukan dengan serius dan konsisten oleh siapa pun yang ingin mencapai level tertinggi. Istilah Latihan berasal dari beberapa kata Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise* dan *training*. Ketiga kata tersebut dalam Bahasa Indonesia mempunyai makna yang sama yaitu Latihan. Namun ketiga kata tersebut mempunyai makna yang berbeda.

Menurut Nugraha & Syafi'i, (2022, hlm. 105) "Latihan merupakan suatu proses atau usaha dalam meningkatkan kualitas kebugaran dan kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi tertinggi. Kemudian menurut (Nugraha & Syafi'i, 2022, p. 105) menyatakan "Latihan yang baik adalah latihan yang sudah direncanakan dengan baik dengan memperhatikan segala aspek yang dilatih karena latihan tidak bisa diberikan secara asal karena dapat mempengaruhi performa pemain bahkan bisa mengakibatkan pemain tersebut cedera". Berdasarkan dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Latihan adalah suatu aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus menerus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Menurut (Harsono, 2015, p. 39) tujuan dari Latihan (*training*) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan untuk mencapai hal tersebut, antara lain: 1) Latihan fisik; 2) Latihan Teknik; 3) Latihan taktik; 4) Latihan mental. Pendapat lain dikemukakan oleh Hardiansyah (dalam Zarwan & Hardiansyah, 2019, hlm. 14) "latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara berulang dengan suatu tujuan".

Berdasarkan pendapat tentang tujuan Latihan yang dikemukakan atas dapat disimpulkan bahwa tujuan Latihan adalah untuk meningkatkan, memperbaiki dan mempertahankan kondisi fisik seseorang melalui program Latihan yang dilakukan secara berkelanjutan.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

Prinsip latihan memiliki peranan yang cukup penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Setiap olahragawan memiliki potensi atau bakat yang berbeda - beda, labil dan mampu beradaptasi. Dalam prinsip - prinsip latihan semacam ini menentukan variasi, isi latihan, sasaran latihan, metode - metode pelatihan serta organisasi pelatihan. Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Dengan memahami prinsip - prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan dan menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera saat proses latihan.

Latihan yang baik harus dilaksanakan secara sistematis, teratur, terencana dan berkesinambungan. Prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip Latihan yang konsisten dengan nilai-nilai yang digunakan dalam investigasi ini yang akan diteliti. Prinsip Individual, Prinsip Beban Berlebih (*Overload*), dan Prinsip variasi (*variety*). Mengenai prinsip-prinsip Latihan yang relevan dengan masalah yang diangkat oleh penelitian ini, penulis memberikan uraian menurut (Sidik, 2022, p. 60) sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah prinsipnya latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa menerapkan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Prinsip *overload* ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet. Bahwa beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban latihan lebih berat daripada beban normal pada tubuh maka tubuh akan mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran akan menjadi lebih rendah dari tingkat kebugaran normal. Hal ini akan membutuhkan masa pemulihan yang lebih lama. Artinya pembebanan akan menyebabkan kelelahan dan ketika pembebanan berakhir, maka pemulihan berlangsung. Jika pembebanan

optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemilihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi daripada tingkat sebelumnya. Penerapan prinsip latihan *overload* latihannya yaitu tingkat kesulitan *passing* kontrol karena jumlah pemain semakin bertambah

b. Prinsip Variasi (*Variety*)

Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar 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 membutuhkan faktor fisiologik. Penerapan prinsip variasi latihannya yaitu pemanasan memakai rondo.

c. Kualitas latihan

Latihan dikatakan berkualitas apabila latihan yang diberikan benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Penerapan kualitas latihan yaitu mengoreksi latihan jika ada peserta yang melakukan kesalahan dalam *passing* kontrol.

d. Densitas latihan

Densitas merupakan ukuran yang menunjukkan derajat kepadatan waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam satuan waktu antara kerja dan istirahat. Densitas yang cukup akan menjamin efisiensi latihan, sehingga menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan. Penerapan prinsip densitas latihannya yaitu peneliti melakukan *recovery* 3 menit.

Prinsip-prinsip latihan yang dikaji berdasarkan tiga disiplin ilmu itu penting sekali bagi pegangan para pelatih untuk lebih memahami tuntutan dan kebutuhan latihan agar menjadi lebih efektif dan efisien.

2.1.2 Pengertian *Small Side Games*

Small side games (SSG) merupakan latihan futsal yang dilakukan dalam area lapangan yang lebih kecil dan melibatkan sedikit jumlah pemain. Biasanya, *Small side games* dilakukan dengan format permainan 2v1, 3v2, atau 4v3, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis dan pemahaman taktik dalam konteks permainan

nyata. Latihan *Small side games* mengutamakan pengembangan aspek teknis seperti *passing*, kontrol bola, dan pergerakan tanpa bola, serta komunikasi antar pemain.

menurut (Simbolon & Saviri, 2024, p. 31) “bahwa latihan dalam *small-sided games* merupakan latihan yang tepat bagi pemain muda untuk mengembangkan dan mempelajari teknik dasar sepak bola”. Kemudian diperkuat oleh (Kusuma & Purnomo, 2020, p. 4) yaitu : “*Small side games* merupakan latihan *aerobic* yang didalamnya terdapat gabungan latihan taktik, latihan teknik, serta fisik. Latihan ini menggunakan intensitas yang tinggi dan menuntut setiap pemain untuk bergerak aktif karena luas ruangan yang tidak terlalu besar sehingga frekuensi menyentuh bola tiap pemain sangatlah banyak.”

Small side games atau permainan di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Pembatasan jumlah pemain misalnya 2 lawan 1, 3 lawan 2, 3 lawan 3, dan seterusnya. Peraturan khusus jalannya permainan dan pembatasan yang ditetapkan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan melakukan *passing* kontrol dalam kondisi ditekan oleh lawan. Adapun gambar latihan *small sided games* sebagai berikut :



Gambar 2 . 1 Latihan *Small side games*

(Sumber : <https://www.sportsessionplanner.com/s/LXI/Small-Sided-Game-3-v-3.html>)

Adapun dosis latihan untuk setiap kelompok usia, kesesuaian lama latihan, dan jumlah set antara lain sebagai berikut :

Tabel 2 . 1 Dosis Latihan *Small side games*

(Sumber : Suyatmin et al., 2023, p. 33)

Periode Usia	Lama Bermain	Jumlah Set	Recovery
8-14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15-19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit lebih	9-10 set	6 menit

Small side games atau permainan lapangan skala kecil merupakan situasi situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman pemain bertahap akan pentingnya kerja sama tim, pemposisian yang benar, dan pengambilan Keputusan pemain akan berkembang pesat. Latihan dengan berbagai pembatasan seperti yang dikenal dalam *Small side games*, cukup membantu untuk meningkatkan kemampuan anggota tanpa merasa disuruh atau diperintah.

Selama permainan *Small side games*, pemain mengalami situasi yang hamper sama dengan permainan sebenarnya. Permainan futsal menuntut pemain untuk selalu melakukan pergerakan selama permainan, pergerakan tersebut dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Melakukan pergerakan dengan intensitas seperti itu jelas membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Permainan futsal menuntut pemain untuk selalu melakukan pergerakan selama permainan, pergerakan tersebut dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Melakukan pergerakan dengan intensitas seperti itu jelas membutuhkan kondisi fisik yang baik. Begitu juga dalam pelatihan *small sided games* (SSG) dimana jumlah pemain dan lapangan yang kecil membuat pemain harus bergerak serta mencari posisi yang kosong untuk menerima *passing*, menggiring bola, merebut bola dari lawan dan menghindari penjagaan lawan. Aktivitas yang terdapat dalam *small sided games* ini tidak jauh berbeda dengan permainan futsal yang sebenarnya.

2.1.3 Keterampilan

Menurut Soemarjad (dalam Putri dkk., 2023, hlm. 54) menjelaskan bahwa:

“keterampilan adalah perilaku yang diperoleh melalui fase belajar, keterampilan berasal dari gerakan-gerakan kasar atau tidak terkoordinasi melalui pelatihan bertahap, gerakan tidak teratur itu berangsur-angsur berubah menjadi gerakan-gerakan yang lebih halus, melalui proses koordinasi diskriminasi (perbedaan) dan integrasi (perpaduan) untuk memperoleh suatu keterampilan yang diperlukan tujuan tertentu.”

Adapun keterampilan menurut Nadler dalam (dalam Putri dkk., 2023, hlm. 54), “keterampilan adalah kegiatan yang membutuhkan praktek atau dapat diartikan sebagai akibat dari aktivitas.”

Pada dasarnya, keterampilan adalah hal-hal yang bersifat individual, setiap orang memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda tergantung pada kemampuan dan pengalamannya. Selain itu, keterampilan setiap individu harus terus diasah dan dikembangkan melalui program pelatihan atau bimbingan. Kemampuan dasar ini bisa menghasilkan sesuatu yang lebih bermanfaat dan bernilai tambah bagi dirinya dan orang lain.

2.1.4 *Passing* Kontrol

Passing kontrol dalam futsal merujuk pada teknik mengoper bola dengan baik dan memastikan penerimaan bola yang sempurna oleh rekan setim. Ini mencakup dua aspek utama:

- a. *Passing* (Operan) adalah Teknik mengirim bola kepada rekan setim dengan akurat dan sesuai dengan situasi permainan. Bisa dilakukan dengan bagian dalam kaki, luar kaki, punggung kaki, atau bahkan tumit.
- b. Kontrol adalah Kemampuan pemain dalam menerima bola dengan baik agar tetap dalam penguasaan. Teknik kontrol bisa dilakukan dengan telapak kaki, bagian dalam kaki, atau luar kaki untuk mengontrol arah dan kecepatan bola sebelum melakukan gerakan berikutnya.

Passing kontrol sangat penting dalam karena futsal mengutamakan kecepatan dan ketepatan operan dalam ruang yang sempit. Menurut (Hidayat, 2017, p. 34) “*Passing-stopping* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain sedangkan *stopping* teknik menghentikan bola menggunakan kaki.” 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 pemain futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Adapun cara melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam antara lain: (1) Berdiri tegak, kaki tumpu (kanan/kiri) diletakkan di samping bola dengan jarak sekitar satu kepal, (2) Sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Sikap kedua lengan tidak kaku, (3) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang diputar keluar, dan (4) Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan pada kaki bagian dalam dan pada bola tepat di

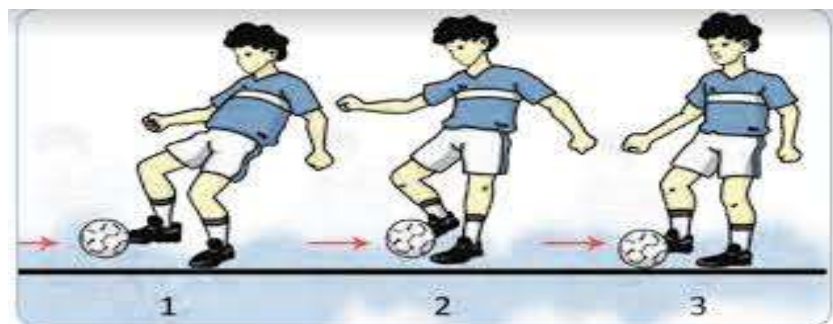
tengah-tengah bola. Pindahkan berat badan ke depan sebagai gerak lanjutan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2 . 2 *Passing*

(Sumber:<https://www.soccerclinics.com/members/Skills/BallControl/Cushion%20ControlInsidefoot.html>)

Sedangkan untuk teknik kontrol adalah teknik dasar dalam keterampilan kontrol (menahan bola) haruslah menggunakan semua bagian kaki. Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Berikut ini pelaksanaan kontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam: (1) Berdiri tegak, pandangan arah datangnya bola, (2) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menahan diputar ke luar, (3) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah bola, dan (4) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola, perkenaan pada kaki bagian dalam dan pada bola tepat di tengah-tengah bola, hingga gerak bola tertahan dan berhenti. Berikut gambar control bola :



Gambar 2 . 3 Kontrol bola

(Sumber:<https://www.defantri.com/2024/12/soal-ujian-sekolah-pjok-smp.html>)

2.1.5 Permainan Futsal

2.1.5.1 Sejarah Futsal

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Sebenarnya, Ceriani tidak sengaja saat menciptakannya. Dia mendapatkan ide pada saat tim sepakbola yang dipimpinnya ingin mengadakan latihan di lapangan sepak bola, tetapi karena hujan, jadi tidak bisa melakukannya. Ceriani berinisiatif untuk memindahkan latihan sepak bolanya di dalam ruangan. Ternyata, hasil latihan yang ia lakukan Bersama timnya di dalam ruangan itu memuaskan. Kemudian, ia menciptakan olahraga di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, yaitu lima orang pemain dengan lapangan yang lebih sempit. Inilah yang menjadi tonggak Sejarah futsal hingga tersebar ke seluruh dunia.

Kini, olahraga ini ada di bawah perlindungan FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*) mulai dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania. Di beberapa negara, futsal berkembang dengan baik. Perkembangan Futsal di Brazil berkembang sangat pesat. Pada 1936, dibuat kesepakatan dan penetapan aturan permainan futsal. Di Eropa, tepatnya di Italia, Futsal mulai dikenal pada tahun 1950-an diperkenalkan oleh para pemain sepak bola impor dari Amerika Latin yang bermain di Seri A (Liga Italia). Ketika tidak ada pertandingan sepak bola, para pemainnya bermain futsal sehingga futsal semakin dikenal dan digemari. (Rinaldi & Rohaedi, 2020, p. 2).

2.1.5.2 Pengertian Futsal

Menurut (Naser et al., 2017, p. 1) “Pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).”

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata spanyol atau portugis, *futbol sala*.

Adapun pengertian lain mengungkapkan bahwa “Olahraga futsal adalah sebuah permainan yang mengandalkan kekuatan fisik serta kemampuan seseorang dalam mengolah bola” (Masi et al., 2015, p. 11). Olahraga futsal merupakan sejenis sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, ukuran lapangan lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Olahraga Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Berdasarkan kutipan diatas futsal merupakan sebuah permainan yang dilakukan didalam ruangan yang dilakukan oleh lima orang dalam satu regu (1 kiper 4 pemain), permainan ini dilakukan dengan sangat cepat dan dinamis bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya.

2.1.5.3 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar Futsal sama dengan teknik dasar sepakbola. Seperti mengumpan (*Passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menahan (kontrol), menembak (*shooting*), dan menggiring (*dribling*). Karakteristik bola dan lapangan yang kecil menjadi instrumen yang sangat bagus untuk mendukung dalam membantu pemain futsal untuk mengembangkan teknik dasar penguasaan bola semaksimal mungkin. Setiap pemain futsal di tuntut dan arus di bekali teknik dasar untuk bisa bermain dengan baik di dalam lapangan serta teknik dasar merupakan hal yang sangat mudah.

Menurut (Narlan et al., 2017, p. 242) Mengemukakan dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah :

a. Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

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*. Langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *passing* adalah :



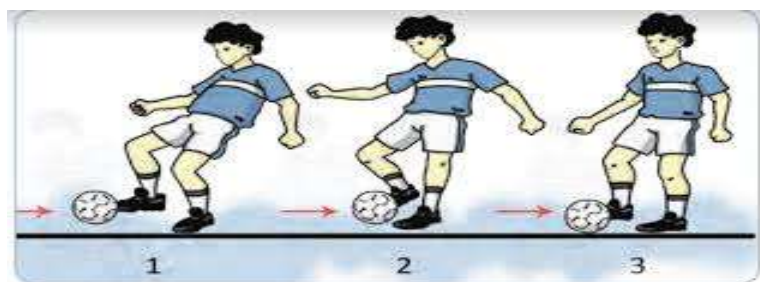
Gambar 2 . 4 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)
(Sumber

<https://www.soccerclinics.com/members/Skills/BallControl/Cushion%20ControlInsidedefoot.html>)

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas di arahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

b. Teknik Dasar Menahan Bola (*stopping*)

Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (kontrol) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar keterampilan menahan bola sebagai berikut:



Gambar 2 . 5 Teknik Dasar Menahan Bola (*stopping*)
(Sumber : <https://www.defantri.com/2024/12/soal-ujian-sekolah-pjok-smp.html>)

- 1) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

c. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat dibawah bola. Adapun langkah langkah dalam melakukan teknik dasar *chipping* adalah sebagai berikut.



Gambar 2 . 6 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

(Sumber : <https://sanisarengganis.blogspot.com/2016/09/kebugaran-jasmani.html>)

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *chipping*.
- 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chipping*, ayunan kaki jangan dihentikan.

d. Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Adapun langkahlangkah dalam melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

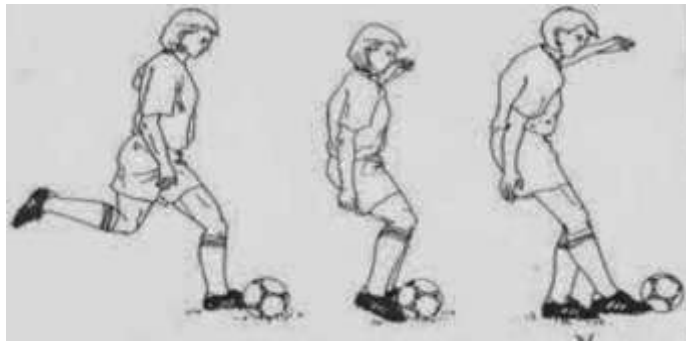


Gambar 2 . 7 Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

(Sumber : <https://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-menggiring-bola-dalam-sepak-bola.html>)

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
 - 2) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
 - 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
 - 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- e. Teknik Dasar Menembak Bola ke Sasaran (*shooting*)

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. Adapun langkah langkah dalam melakukan teknik shooting adalah sebagai berikut:



Gambar 2 . 8 Teknik Dasar Menembak Bola ke Sasaran (*shooting*)
(Sumber : <https://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-menggiring-bola-dalam-sepak-bola.html>)

- 1) Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 4) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

2.2 Hasil 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 :

M. Arwin Arrosyid (2023) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small side games* Terhadap Vo2max, *Passing*, Kontroll Pemain Ekstrakurikuler Futsal Sma Plus Arrahmat Bojonegoro” Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis dan hasil pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya hipotesis yang berbunyi “Latihan *Small side games* berpengaruh terhadap VO2Max pemain ekstrakurikuler futsal SMA Plus Arrahmat Bojonegoro” ditolak dan hipotesis yang berbunyi “Latihan *Small side games* berpengaruh terhadap *passing* dan kontroll pemain ekstrakurikuler futsal SMA Plus Arrahmat Bojonegoro” diterima. Sehingga dapat dinyatakan kesimpulan sebagai berikut: VO2Max pemain ekstrakurikuler futsal tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode latihan *Small side games*, *assing* dan kontroll pemain ekstrakurikuler futsal dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan *Small side games*.

Berdasarkan penelitian tersebut persamaannya adalah Pengaruh Latihan Small Sided games terhadap *passing* kontrol dan perbedaannya adalah tempat penelitiannya yaitu di ekstrakurikuler futsal SMA Plus Arrahmat Bojonegoro sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis dilakukan di ekstrakurikuler SMP 5 Tasikmalaya.

Andika Ryan Anjaya dkk (2022) yang berjudul “Strategi Meningkatkan Keterampilan *Passing* Futsal Menggunakan Latihan Small Side Game 3VS3” Setelah dilakukan proses penelitian serta pengolahan data melalui program SPSS 20, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan small side game 3vs3 terhadap peningkatan kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 6 surakarta. Dari hasil uji kolmogorof-smirnov dari latihan small side game 3vs3 memiliki nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan. Dari hasil uji homogenitas dengan bantuan SPSS 20 di atas yaitu, 0,088 lebih besar dari 0,05 maka dapat diartikan data uji homogenitas normal atau homogen. Berdasarkan hasil analisis statistik paired sample t-test dari Pre-Test dan

post-Test memperoleh hasil sig.(2-tailed) sebesar 0.000 dan lebih kecil dari <0.05 . Sehingga dapat diartikan bahwa berdasarkan hasil perhitungan spss, nilai signifikansi sebelum di lakukan latihan dan setelah dilakukan latihan yang kemudian dilakukan tes *passing* mendapatkan nilai signifikansi 0.000.maka dari itu dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* dengan metodesmall side game 3vs3antara pre-test dan post-test *passing* terdapat perbedaan terhadap peningkatan teknik *passing* futsal. Apabila dilihat dari hasil SPSS 20 rerata Pre-Test sebesar 1.90 dan rerata Post-Test sebesar 3.70 maka mengalami peningkatan sebesar 1.80 .

Berdasarkan penelitian tersebut persamaannya adalah menggunakan latihan small sided games dan perbedaannya adalah Latihan *Small Sided games* 3v3 sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu Latihan *Small Sided Games* 2v1 3v2 4v3.

Yudha & Rizal (2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Metode 3 VS 3 Terhadap Ketepatan *Passing* Futsal” Futsal membutuhkan *passing* yang akurat/tepat untuk membantu permainan, maka Berdasarkan hasil penelitian latihan *passing* dengan metode 3 vs 3 dapat membuat *passing* menjadi lebih akurat/tepat, Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Kemala Bhayangkari dengan sample peserta ekstrakurikuler futsal sejumlah 30 sample dengan di bagi 2 (kelompok treatment dan kelompok kontrol) hasil yang didapatkan ada perubahan yang signifikan terhadap ketepatan dalam *passing* futsal.

Berdasarkan penelitian tersebut persamaannya yaitu latihan terhadap ketepatan passing dan perbedaannya adalah latihan passing dengan metode 3vs3 sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu latihan *small sided games* terhadap *passing* kontrol.

(Sugandi et al., 2020) yang berjudul “Pengaruh *small sided game* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal”. Penelitian itu menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pre test post test* kontrol *group design*. Populasi yang digunakan adalah anggota ekstrakurikuler futsal di SMP Taruna Mandiri yang berjumlah 36 orang. Teknik Sampling yang digunakan adalah total sampling, yang berarti semua populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 36 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes keterampilan *Passing* dalam Permainan Futsal . Hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan

bahwa: *Small Sided Game* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di SMP Taruna Mandiri. Artinya ada perbedaan hasil yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal setelah diberi perlakuan *small sided game* terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di SMP Taruna Mandiri.

Berdasarkan penelitian tersebut persamaannya adalah menggunakan metode latihan *small sided games* dan perbedaannya adalah tempat penelitiannya di SMP Taruna Mandiri sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah di SMP 5 Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (dalam Sukron dkk., 2023, hlm. 1288) “Kerangka konsep akan menghubungkan secara teoritis antara variabel-variabel penelitian yaitu antara variabel independen dengan variabel dependen”.

Dalam mempertimbangkan kemampuan passing kontrol peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya, masih ditemukan banyak kekurangan dalam *passing* kontrol, yang dimana hal ini terjadi karena pelatih masih kurang melatih dalam teknik dasar passing dan kontrolnya. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa harus segera ada peningkatan dalam latihan teknik *passing* kontrol. Maka peneliti memberikan sebuah solusi kepada pelatih dengan menerapkan latihan *small side games* yang mana latihan *small side games* ini memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan *passing* kontrol pemain futsal. *Small side games* menyerupai permainan yang sesungguhnya dengan memperkecil lapangan dan mengurangi jumlah pemain sehingga pemain dapat terbiasa dengan tekanan permainan untuk selalu bergerak membuka ruang baik itu gerak dengan bola maupun tanpa bola. Jika latihan ini dilakukan secara teratur dan terstruktur maka pemain akan terbiasa melakukan passing dengan baik dan akurat sehingga dalam permainan akan berkembang untuk penguasaan bola maupun skema serangan dan skema bertahannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *Small side games* dapat membantu meningkatkan keterampilan *passing* kontrol pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (dalam Sukron dkk., 2023, hlm. 1288) “Hipotesis adalah suatu pernyataan, hubungan atau dugaan sementara mengenai suatu masalah penelitian yang keasliannya rendah (belum tentu benar) sehingga harus diuji secara eksperimen”.

Berdasarkan jawaban diatas maka hipotesis penulis adalah latihan *Small side games* berpengaruh secara signifikan terhadap *passing* kontrol dalam permainan futsal pada anggota Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Tasikmalaya.