

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Permainan Futsal

2.1.1.1 Pengertian Permainan Futsal

Menurut FIFA (Federation Internationale De Football Association) Futsal adalah satu-satunya bentuk resmi permainan sepak bola dalam ruangan dengan lima pemain per tim, yang diakui oleh FIFA. Permainan ini dimainkan di lapangan keras, berukuran lebih kecil dari lapangan sepak bola dan biasanya dilakukan di dalam ruangan.

Asmar dalam (Hawindri, 2016, p. 285) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/Teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola

Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan di pindahkan dalam ruangan (Murhananto, 2019, p. 6) dalam (Yores Andrianto, Juwita, Ajis Sumantri, 2023, p. 35-52)

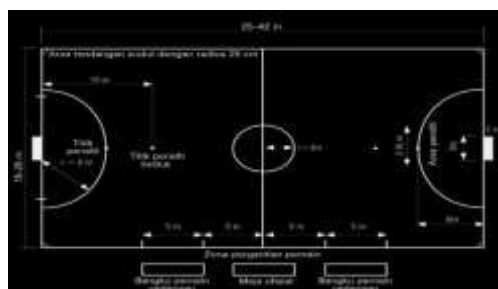
2.1.1.2 Peraturan Permainan Futsal

Futsal adalah olahraga yang menarik dan dinamis, dengan peraturan yang disesuaikan agar sesuai dengan ukuran lapangan dan jumlah pemain yang terbatas. Untuk dapat bermain futsal dengan baik, pemain harus mengerti dengan jelas setiap peraturan dan memahami taktik serta strategi permainan yang diperlukan. Dengan menguasai peraturan dasar permainan futsal.

1) Lapangan Permainan Futsal

Ukuran lapangan futsal resmi berdasarkan FIFA untuk ukurannya, panjang 25-42 m x lebar 15-25 m, Garis batas selebar 8cm yakni garis sentuh disisi garis gawang di ujung-ujung dan garis melintang tengah lapangan, Lingkaran tengah berdiameter 6 m, Daerah penalti busur berukuran 6 m dari setiap pos, Garis penalti kedua 12 m dari titik tengah garis gawang, Zona

pergantian daerah 6 m (3 meter pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan, Gawang tinggi 2 m dan lebar 3 m.



Gambar 2.1 Lapangan Permainan Futsal

Sumber: (Justinus Lhaksana 2011, p. 10)

2) Peraturan Futsal

Lama waktu dalam permainan futsal yaitu 2x20 menit, lama istirahat 10 menit, lama perpanjangan waktu 2x10 menit, untuk penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai, *time out* 1 kali per tim per babak.

Permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola. Berikut adalah tabel perbedaan antara permainan futsal dan sepakbola.

SEPAK BOLA	FUTSAL
Ukuran bola nomor 5	Ukuran bola nomor 4
11 pemain	5 pemain
3 pergantian pemain	Tidak terbatas
Lemparan ke dalam	Tendangan ke dalam
Satu babak 45 menit	Satu babak 20 menit
Tidak ada <i>time out</i>	1x <i>time out</i> per babak
Tendangan gawang	Lemparan kiper
Ada <i>offside</i>	Tidak ada <i>offside</i>

Gambar 2.2 Tabel Perbedaan Futsal dan Sepak Bola

Sumber: (Justinus Lhaksana 2011, p. 13)

3) Bola Permainan Futsal

Bola futsal adalah salah satu komponen utama dalam permainan futsal, olahraga sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Meskipun mirip dengan bola sepak biasa, bola futsal dirancang dengan spesifikasi khusus agar sesuai dengan kondisi lapangan yang lebih kecil dan tempo permainan yang lebih cepat. Adapun ukuran bola futsal menurut aturan resmi FIFA, untuk ukuran nomor 4, keliling 62-64 cm, berat 390-430 gram, lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama, bahan kulit atau bahan yang cocok lainnya.



Gambar 2.3 Bola Futsal

Sumber: (Justinus Lhaksana 2011, p. 11)

4) Perlengkapan Permainan Futsal

Untuk kaos harus bernomor, untuk celana pendek, kaos kaki, pelindung lutut, untuk sepatu bersolkan karet.



Gambar 2.4 Perlengkapan Futsal

Sumber: (Justinus Lhaksana 2011, p. 12)

2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan Teknik dasar dengan tepat dan cepat dibawah tekanan ritme permainan. Tidaklah mudah untuk melatih Teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan professional. Setiap Teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding di lapangan (Hawindri, 2016, p.285).

Dalam futsal teknik dasar yang dimiliki pemain menjadi salah satu faktor penunjang prestasi. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar dalam permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain futsal. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*. (Yulifitri 2012) dalam (Ahmad Fadhillah 2023, p. 1-9).

2.1.1.4 Teknik Dasar *Passing* dalam Permainan Futsal

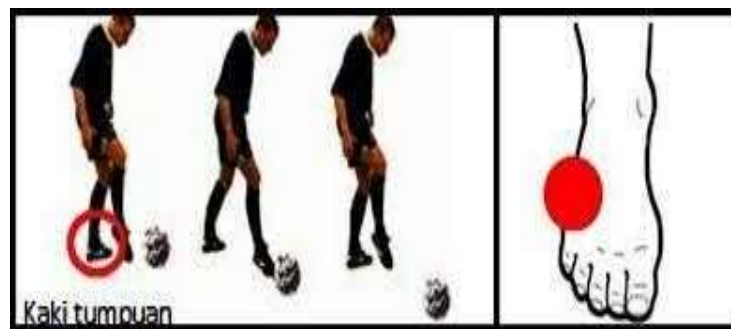
Passing dalam cabang olahraga futsal terdapat 3 jenis *Passing*, *Passing* pendek (*Short Pass*), ini adalah Teknik *Passing* dasar dimana pemain mengirimkan bola ke rekan satu tim yang berada di dekatnya dengan menggunakan bagian dalam kaki, Teknik ini digunakan untuk menjaga bola tetap bergerak di antara rekan satu tim dengan akurasi dan kecepatan, *Passing* panjang (*Long Pass*), Teknik ini digunakan untuk mengirimkan bola ke rekan satu tim yang berada di posisi yang lebih jauh dari pemain biasanya pemain akan menggunakan bagian atas kaki atau luar kaki untuk memberikan kekuatan ekstra agar bola dapat mencapai tujuannya, *Passing* angkat atau (*Lob Pass*) adalah Teknik *Passing* dalam futsal dimana pemain akan mengirimkan bola ke udara dengan sudut tinggi untuk melewati pertahanan lawan atau mengatasi tekanan, Teknik ini sering digunakan untuk menciptakan peluang gol atau mengirimkan umpan silang ke dalam kotak penalty. (Oktavia dan Hariyanto, 2017, p. 32).

(Ahmad Fadhillah, 2023) *Passing* adalah teknik dasar yang sangat penting dalam futsal karena merupakan salah satu cara untuk mengalirkan bola ke rekan setim dan mengatur serangan. Ada berbagai jenis *passing* yang perlu dikuasai, termasuk: *Passing* Kaki Bagian Dalam: Teknik ini digunakan untuk memberikan umpan yang akurat dan terkontrol dengan menggunakan bagian dalam kaki. *Passing* Kaki Bagian Luar: Teknik ini digunakan untuk memberikan umpan cepat dan mengubah arah permainan digunakan untuk memberikan umpan mengejutkan dalam situasi yang tidak menguntungkan.

1) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Salah satu teknik *passing* yang sering digunakan dalam futsal adalah *passing* menggunakan kaki bagian luar (*outside of the foot*). Teknik ini sangat efektif untuk memberikan umpan yang akurat, terutama ketika pemain berada dalam posisi terbatas atau ketika mereka ingin mengubah arah serangan dengan cepat. *Passing* menggunakan kaki bagian luar adalah teknik mengoper bola dengan menggunakan sisi luar kaki (bagian samping kaki yang menghadap ke luar tubuh). Teknik ini sering digunakan untuk memberikan umpan cepat dan akurat ke arah yang sulit dijangkau dengan bagian dalam kaki, terutama saat pemain membutuhkan perubahan arah yang mendadak atau saat posisi tubuh tidak memungkinkan untuk menggunakan bagian dalam kaki. Pelaksanaannya cukup sederhana, yaitu: Sebelum melakukan *passing*, penting bagi pemain untuk

memastikan tubuhnya dalam posisi yang seimbang dan siap untuk memberikan umpan. Pemain harus memposisikan tubuh sedikit condong ke depan, dengan pandangan yang tertuju pada bola dan rekan setim yang akan menerima umpan. Untuk melakukan *passing* menggunakan kaki bagian luar, pemain harus menendang bola dengan bagian luar kaki yang lebih dekat dengan jari-jari kaki, bukan dengan ujung kaki. Teknik ini menghasilkan bola yang bergerak ke arah yang diinginkan. Kekuatan yang diberikan harus disesuaikan dengan jarak umpan, agar bola tidak terlalu kuat atau lemah.



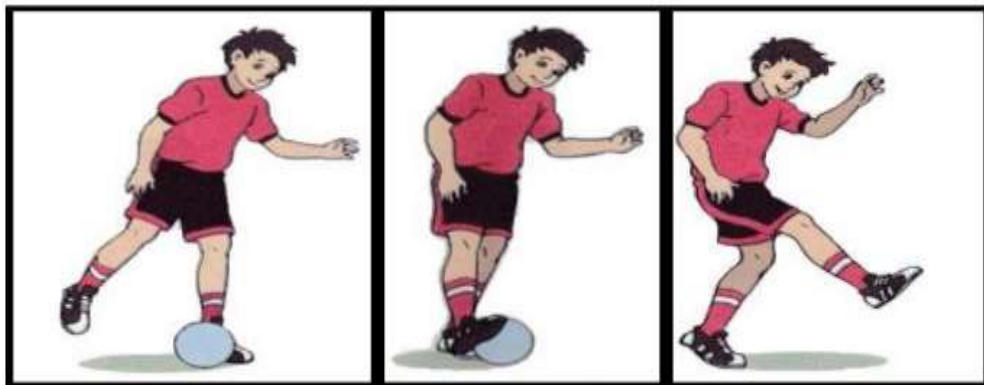
Gambar 2.5 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Sumber: Hrp et al., (2024, p. 4)

2) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam futsal adalah *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Teknik ini dianggap sebagai salah satu cara terbaik untuk mengirimkan bola dengan akurat dan terkontrol, terutama dalam situasi-situasi yang memerlukan presisi tinggi. Teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam memberikan kontrol bola yang lebih stabil dan mudah diterima oleh rekan setim. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah teknik mengoper bola dengan menendang bola menggunakan bagian dalam kaki (bagian telapak kaki yang menghadap ke dalam tubuh). Teknik ini menghasilkan umpan yang lebih akurat dan terkontrol, karena bagian dalam kaki memiliki permukaan yang lebih luas dan lebih stabil untuk menyentuh bola dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Sebelum melakukan *passing*, pemain harus memastikan tubuhnya berada dalam posisi yang seimbang dan siap untuk memberikan umpan. Pemain sebaiknya sedikit membungkukkan tubuh dan

menghadap bola dengan posisi kaki yang stabil, Untuk melakukan passing dengan kaki bagian dalam, pemain harus menendang bola dengan bagian dalam kaki yang datar dan terarah. Bagian kaki yang digunakan haruslah bagian yang lebih lebar, yaitu bagian dalam telapak kaki, untuk memberikan kontrol dan akurasi lebih baik pada bola, Setelah melakukan kontak dengan bola, pemain harus melakukan gerakan lanjutan (follow through) dengan kaki yang menendang.



Gambar 2.6 *Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam*

Sumber: Prabowo (2024, p. 832)

2.1.2 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013, p. 316) menjelaskan, Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

Menurut Lumintuarso (2013) mengatakan bahwa latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam

meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya. Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Dalam berlatih futsal ada 4 aspek penting yang harus di kembangkan dalam diri pemain, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

1) Latihan Fisik

Tujuan untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (kardiovaskuler), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun

dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Dalam keempat aspek tersebut sangat penting bagi pelaksanaan saat latihan dan dilakukannya pun harus secara bersamaan agar tidak menimbulkan kesalahan. Banyaknya kesalahan yang ditimbulkan pelatih saat melaksanakan pelatihan yakni penekanan terhadap atlet/siswa yang nantinya akan berpengaruh terhadap mental. Maka dari itu latihan mental merupakan salah satu aspek yang sangat penting bagi para atlet/siswa itu sendiri.

2.1.2.1 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu meng-ungkapkan potensi olahragawan mencapai prestasi puncak. (Soffan Hadi et al, 2016, p. 213-227).

Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintenance*).

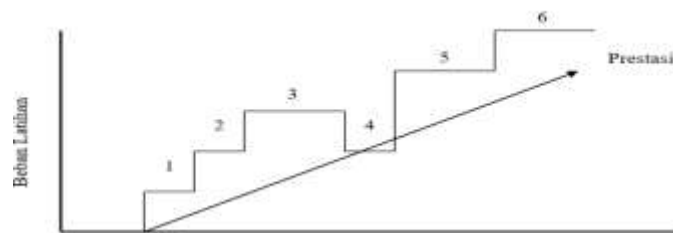
2.1.2.2 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan Latihan akan tercapai jika prinsip-prinsip nya berjalan dengan baik. Prinsip latihan sangat penting bagi kelangsungan latihan itu sendiri. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet. Menurut Hasibudan, dkk (dalam Muhamad Tezar, 2023) mengungkapkan bahwa prinsip latihan “sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan”. Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan

supaya bisa memenuhi target latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan Menurut Harsono (2015) ada beberapa prinsip-prinsip latihan, yaitu:

- Prinsip Beban Lebih (Overload Principle)

Beban latihan yang berlebih sangat penting untuk kegiatan latihan, karena beban latihan meningkat diberikan secara bertahap, sehingga dengan sering melakukan latihan akan bisa meningkatkan kemampuan atlet. Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga (the step type approach) yang dapat dilihat pada halaman berikutnya.



Gambar 2.7 Prinsip *over load* dengan sistem tangga

Sumber: (Harsono, 2015, p. 54)

- a) Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.
- b) Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap-tahap berikutnya).

Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin dengan beban latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan.

- Prinsip Individualisasi

Prinsip Individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti, umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tangka kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologisnya

- Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Kalau kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ tersebut. Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi detraining).

- Prinsip Spesifik

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi seorang atlet harus melakukan latihan sesuai bidang yang di tekuni, tidak melakukan latihan pada teknik-teknik diluar olahraga yang ditekuninya.

- Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

2.1.3 Hakikat *Small Sided Games*

Small sided-gamess merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal ini membuat pemain merasa seperti berada dalam situasi pertandingan sesungguhnya namun dengan tekanan yang lebih besar karena lebih banyak menguasai bola. *Small sided-gamess* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi seperti ini selama latihan, maka pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain.

Tujuan dari *small sided-games* adalah untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola (Prabowo, 2020). FA menyatakan bahwa untuk menjadi nyaman dengan bola, anak harus memiliki 10.000 sentuhan pada bola pada saat usia 17 tahun. *Small sided-games* meningkatkan kemungkinan itu terjadi. Penekanan *small sided-gamess* adalah pada kesenangan dan partisipasi pemain yang diatur waktu permainan yang disesuaikan berdasarkan umur.

Latihan *small sided-games* cocok untuk melatih pemain muda karena disajikan dalam bentuk permainan yang lebih dinamis 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 memvariasikan jumlah pemain dan durasi latihan futsal tertentu, pelatih dapat menyesuaikan rangsangan fisiologis dan teknis pemain. Berkurangnya jumlah pemain mengakibatkan peningkatan intensitas, mungkin karena rasio area per-pemain yang lebih besar. Oleh karena itu, pelatih dapat meningkatkan tuntutan fisiologis selama latihan dengan mengurangi jumlah pemain yang berpartisipasi. Beberapa keterampilan teknis juga berubah seiring dengan perubahan jumlah pemain.

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 waktu latihan. Berbagai latihan juga dapat mendorong pembentukan keterampilan teknis yang berkaitan dengan pemecahan masalah dalam permainan melalui solusi individu.

Small sided-games dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small sided-games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat.

Dalam *small sided-games* pelatih lebih mudah memantau proses latihan dan memperbaiki kesalahan pemain karena bentuk dan ukuran lapangan dirancang lebih kecil dari ukuran sebenarnya dan proses latihan dapat disesuaikan sesuai dengan ukuran lapangan (Fadchurrohman, 2016). Futsal memiliki taktik dan strategi yang kompleks. Maka untuk diajarkan pada anak SMA perlu adanya pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Modifikasi yang dapat dilakukan seperti mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap ukuran lapangan atau permainan, jumlah pemain, dan tujuan permainan.

Small sided-games adalah latihan yang mengarah pada permainan sebenarnya. Siswa berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat berdasarkan

permasalahan yang muncul dalam permainan. Oleh karena itu, siswa harus mandiri, kreatif, dan mampu memecahkan permasalahan terkait permainan yang dapat diatasi selama pelatihan yang diberikan. pelajaran penting yang kemudian dapat digunakan dalam bertanding. Penguasaan teknik semakin bagus dan bervariasi karena dengan latihan *small sided-gamess* siswa dapat melakukan teknik lain diluar teknik dasar.

Small sided-gamess dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi serupa dengan pertandingan sebenarnya namun mengurangi lapangan permainan dan jumlah pemain agar momen yang lebih diinginkan dapat terjadi. Untuk meningkatkan kekuatan fisik, teknik dan taktik para pemain.

2.1.3.1 Manfaat *Small Sided Games*

Small sided-gamess dapat memberikan manfaat bagi pemain yang bermain secara teratur. Hal ini dikarenakan arena permainan dan jumlah pemain yang semakin mengecil sehingga membuat pemain semakin aktif dalam permainan. *Small sided gamess* dirancang agar pemain dapat belajar dan berkembang, menunjukan keterampilan terbaik mereka. Jika pemain lebih sering memainkan permainan paralel kecil, mereka akan segera memahami pentingnya kerja tim, penentuan posisi yang baik, dan pengambilan keputusan.

2.1.3.2 Modifikasi Permainan *Small Sided Games*

(Setyadi, 2016), Terdapat modifikasi bentuk latihan *small sided-gamess* sebagai berikut:

1. Aturan Emas

Latihan *small sided-gamess* memiliki banyak variasi yang memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda. *Small sided-gamess* dapat menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus-menerus dengan menggunakan aturan emas. Misalnya untuk meningkatkan *passing*, latihan dibatasi dengan aturan hanya dapat melakukan *passing* satu kali sentuh.

2. Jumlah Sentuhan

Misalnya dalam suatu latihan tujuan latihan adalah meningkatkan *passing*, maka jumlah sentuhan yang semakin sedikit membuat keterampilan *passing* semakin baik. Namun apabila jumlah sentuhan dalam latihan tidak dibatasi, maka latihan cenderung meningkatkan *dribbling* pemain.

3. Man Marking

Man marking dapat meningkatkan keterampilan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai bola (*possession*) dirangsang untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan pergerakan tanpa bola yang efektif. Karena dengan *pressing* yang ketat dan penjagaan 1 lawan 1 yang ketat pemain dituntut untuk memiliki teknik dan strategi yang baik.

4. Membuat Zona Batas Khusus

Zona batas khusus digunakan untuk mendukung tujuan latihan. Misal latihan dengan target *cone*, tidak dapat efektif apabila disekitar area target tidak dibatasi dengan zona khusus. Saat terjadi penyerangan terdapat pemain yang selalu menjaga *cone* persis didekatnya.

5. Membuat Batasan Waktu

Futsal merupakan permainan dengan waktu 2 x 20 menit. Memberi batasan waktu dalam *small sided-games* baik untuk membiasakan pemain bermain dalam tekanan waktu. Secara taktik, memberi batasan waktu juga merangsang pemain melakukan *constructive play* dengan menyerang ke depan karena dengan waktu yang relative sempit pemain harus dapat mencetak angka.

6. Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati sesungguhnya. Latihan dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks. Penggunaan bek pasif bertujuan agar pemain terbiasa dengan keadaan *pressing*. *Pressing* ringan dari bek pasif yang kemudian dilanjutkan dengan *pressing* sesungguhnya.

7. Memodifikasi Bentuk Areal Latihan

Bentuk areal *small sided-games* sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen tertentu. Memperbesar ruangan dapat mengurangi *pressure* pada pemain karena pemain dapat bermain dengan memaksimalkan lebar lapangan. Sebaliknya, mempersempit areal dapat meningkatkan *pressure* sehingga pemain dituntut untuk mempunyai *passing* dan *receiving* akurat.

2.1.3.3 Bentuk-bentuk Latihan *Small Sided Games*

Menurut (Setyadi, 2016) “*Small sided-gamess* adalah bentuk latihan dengan area yang lebih kecil dari area yang digunakan untuk bermain sebenarnya. Jumlah pemainnya juga dikurangi, dengan harapan semakin banyak pemain yang menyentuh bola”. Contoh bentuknya, misalnya untuk melatih *position* pemain bisa menggunakan 3 vs 1. Permainan 3 lawan 1 sering disebut “permainan kucing - kucingan”. 3 pemain sebagai pemain penguasa bola, sedangkan 1 pemain bertugas untuk merebut bola. 3 pemain penguasa bola harus dapat bekerjasama. Kerjasama yang dimaksud adalah apabila salah satu pemain memegang bola, 2 pemain yang lain mensupportnya dengan memberikan pilihan untuk diumpan.

Latihan *possession* bisa dilakukan dengan 4 vs 2 tanpa gawang. 2 pemain bertugas sebagai perebut bola. 4 pemain berusaha menjaga penguasaan bola. 2 pemain dari 4 pemain *possession* berada pada zona khusus, dimana pemain lain tidak bisa memasukinya dan 2 pemain yang berada di daerah khusus tidak boleh keluar dari zona itu. Latihan 3 vs 2 digunakan untuk melatih *position* dari poin ke poin. Di latihan ini ditambahkan 2 gawang yang melatih *finishing*. Kedua tim dibedakan jumlah pemainnya karena dasar yang berbeda. Tim dengan jumlah 3 pemain berisikan pemain dengan tipikal menyerang atau biasanya yang ditugaskan untuk memecah pertahanan lawan saat serangan balik. Tim yang berjumlah 2 pemain adalah pemain dengan tipikal bertahan. Dalam permainan 3 vs 2, kedua tim bertujuan mencetak angka. Meskipun tim yang berjumlah 2 pemain lebih dibebankan pada bertahan, 2 pemain harus tetap menyerang untuk mencetak angka karena dalam futsal semua pemain harus memiliki keterampilan menyerang dan bertahan.

2.1.1.4 Hubungan *Small Sided Games* dengan *Passing*

(Setyadi 2016) Hubungan *Small Sided Games* dengan *passing* memiliki hubungan yang erat dalam konteks pelatihan permainan Futsal maupun Sepak bola. Latihan *Small Sided Games* dapat secara signifikan meningkatkan kualitas Teknik dan taktik pemain, terutama dalam hal *passing*, karena pemain lebih sering memegang bola, mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk berlatih *passing* dalam kondisi permainan nyata.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Jurnal pertama, dengan judul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* di Ektrakurikuler SMPN 5 Cianjur. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh memiliki rata-rata *pretest* yaitu 4,90 dengan kategori kurang, *posttest* memiliki nilai rata-rata yaitu 8,50 dengan kategori sedang, terdapat perbedaan signifikan antara hasil *Pretest* dan *Posttest* dari latihan *small sided game* terhadap akurasi *passing* futsal di ektrakurikuler SMPN 5 Cianjur (Arief Adhitia Hamzah et al, 2024, p. 9-19).

Jurnal Kedua dengan judul Analisa Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dalam Futsal. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan Teknik dasar *passing* dalam permainan Futsal siswa Puslat Pandaran Boyolali dalam kategori yang cukup. Oleh karena itu untuk mendapatkan kemampuan Teknik dasar *passing* yang baik, maka kemampuan Teknik dasar *passing* perlu dilatih dan di tingkatkan melalui program latihan yang disusun secara sistematis (Nugroho Priyo Utomo et al, 2021, p. 87-94).

Jurnal Ketiga dengan judul Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Akurasi *Passing*. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh model latihan *passing* terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Taratak Malintang dengan rata-rata *pretest* 116,25 dan *posttest* 127,05. Dapat disimpulkan bahwa dengan peningkatan sebesar 10,8 model latihan *passing* secara teratur sesuai dengan program yang sistematis maka terdapat pengaruh pada model latihan *passing* terhadap akurasi *passing*. (Muhammad Putra et al, 2020, p. 1036-1046).

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini di dasari oleh hasil penelitian Widi Widarul Ulum seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya megungkapkan kebenaran mengenai pengaruh model latihan *passing small sided games* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal. Sampel dalam peneltiann Widi Winarul Ulum adalah siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020, sedangkan sempel dalam penelitian penulis adalah siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Garut. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan peneliti Widi Widarul Ulum tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

(Muhammad Firza Prahestian, 2023, p. 11) Dalam permainan futsal, kemampuan untuk mengoper bola dengan akurat dalam jarak pendek dan menggerakkan bola secara terkontrol merupakan keterampilan dasar yang sangat penting. Kedua keterampilan ini memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, memperlancar alur serangan, dan mengatasi tekanan dari lawan. Oleh karena itu, latihan mengoper bola dalam jarak pendek dan menggiring bola secara terkontrol sangat penting bagi setiap pemain futsal.

Futsal adalah teknik dasar dalam permainan futsal yang digunakan untuk mengirim bola dari satu pemain ke pemain lain dengan tujuan untuk mempertahankan penguasaan bola, menciptakan peluang serangan, atau mengubah posisi dalam permainan. Passing dalam futsal memiliki karakteristik yang sedikit berbeda dengan sepak bola biasa, karena futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, sehingga membutuhkan operan yang lebih cepat, akurat, dan terkontrol.

Model latihan *passing small sided games* dapat memberikan perubahan dan memotivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian latihan tersebut memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan *passing* dapat meningkatkan. Salah satu diantaranya adalah faktor ketepatan, karena apabila jarak yang diberikan terlalu sempit akan menyebabkan kesulitan dalam melakukan *passing* dengan tepat. Melalui program latihan yang dilakukan secara rutin, sehingga akan terjadi proses pembentukan refleks bersyarat dan makin bertambah tingkat kemampuan mengkoordinasikan gerak.

2.4 Hipotesis

(Sugiyono, 2013, p. 63) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah belum jawaban yang empirik.

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan kerangka konseptual di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “ Terdapat

pengaruh yang berarti model latihan *passing small sided games* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal pada siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Garut”.