

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

Latihan dalam konteks olahraga adalah proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, dan mental atlet. Menurut Dewangga (2023, p.90), latihan didefinisikan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan berolahraga dengan menggabungkan materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan yang terstruktur. Adapun menurut Kent & Budiwanto (2012, p.14). Latihan adalah kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu panjang, ditingkatkan secara bertahap dan individual, bertujuan membentuk fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk memenuhi tuntutan tugas.

Maka dari itu, berdasarkan para pendapat, latihan merupakan proses sistematis dan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, dan mental atlet melalui kombinasi teori dan praktik. Latihan dilakukan secara bertahap dan individual agar dapat mengoptimalkan fungsi fisiologis dan psikologis atlet sesuai dengan tuntutan olahraga yang dijalani. Dengan metode yang terstruktur, latihan memungkinkan peningkatan performa secara progresif serta mendukung pencapaian prestasi yang optimal.

2.1.1 Tujuan Latihan

Latihan dalam konteks olahraga memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, dan mental atlet. Menurut Sukadiyanto & Insan (2024, p.118) tujuan umum latihan adalah membantu pembina, pelatih, dan guru olahraga dalam menerapkan serta memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan untuk membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut, latihan juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, seperti kelenturan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan, yang semuanya esensial dalam mencapai performa optimal dalam cabang olahraga tertentu (Gozali 2024, p.190).

Dengan demikian, latihan yang terstruktur dan sistematis tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga pada pengembangan aspek teknis dan mental atlet, sehingga mereka dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

2.1.2 Prinsip Latihan

Dalam merancang sebuah program latihan, penting untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan, yang dilakukan secara terstruktur dan terencana. Dengan demikian, tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai sesuai harapan, dan para atlet siap untuk bersaing dalam sebuah kompetisi. Menurut (Adhi & Wismanadi, 2018) “Prinsip latihan memiliki peranan yang cukup penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan”. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Menurut Arifin, (2018, p.23) sejumlah prinsip yang sebaiknya diterapkan sebagai acuan untuk memastikan pencapaian tujuan. (1) Prinsip beban bertambah, (2) Prinsip spesialisasi, (3) Prinsip individual, (4) Prinsip variasi, (5) Prinsip beban meningkat bertahap, (6) Prinsip perkembangan multilateral, (7) Prinsip pulih asal.

Adapun menurut Harsono (2018) dalam Anjanika et al., (2023, p. 53) menjelaskan beberapa prinsip latihan di antaranya:

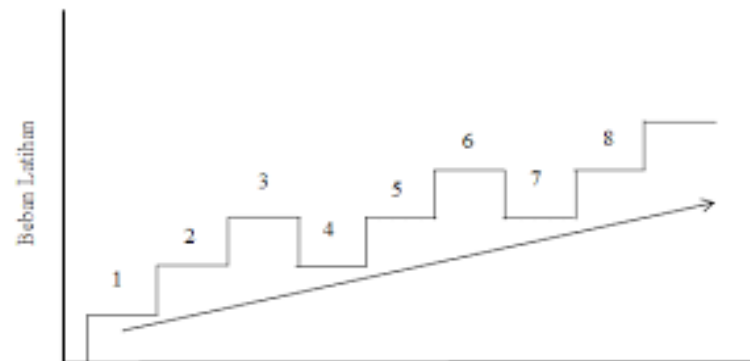
2.1.2.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip *Overload* (Beban Lebih) merupakan salah satu prinsip dasar dalam latihan yang menekankan bahwa peningkatan kemampuan fisik hanya dapat dicapai apabila tubuh diberi beban latihan yang lebih tinggi dari biasanya. Beban latihan yang diberikan kepada atlet harus cukup berat dan dilakukan secara berulang dengan intensitas yang memadai agar tubuh dapat beradaptasi dan meningkatkan kemampuannya. Menurut Harsono (2018:51),

beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan dilakukan secara berulang kali dengan intensitas yang tinggi. Namun, pelatih tidak boleh memberikan beban yang terlalu berat hingga melebihi kemampuan atlet, karena hal tersebut dapat menimbulkan kelelahan berlebih atau cedera. Sebaliknya, beban latihan yang terlalu ringan hanya akan mempertahankan kondisi otot tanpa menghasilkan peningkatan kekuatan secara signifikan.

Menurut Harsono dalam Yulinar & Kurniawan, (2018, p. 96) “menyarankan sistem apa yang disebutnya *the step type approach* atau sistem tangga. Sistem ini adalah

ilustrasi grafis tentang bagaimana melakukan penambahan beban latihan”. Dalam bentuk latihan ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Sistem Tangga *Overload*

Sumber: Harsono (2018); Anjanika et al., (2023)

Dengan demikian, penerapan prinsip *overload* harus mempertimbangkan keseimbangan antara tantangan latihan dan kemampuan individu. Beban yang diberikan perlu cukup untuk merangsang adaptasi fisiologis, namun tetap berada dalam batas aman agar tidak menimbulkan risiko cedera atau penurunan performa akibat kelelahan.

2.1.2.2 Prinsip Kualitas

Prinsip kualitas merupakan salah satu prinsip penting dalam penyusunan program latihan, di mana fokus utama bukan hanya pada banyaknya latihan yang dilakukan, tetapi pada mutu atau kualitas dari setiap pelaksanaannya. Dalam latihan, kualitas jauh lebih penting daripada kuantitas, karena latihan yang dilakukan secara asal-asalan atau dengan teknik yang salah tidak akan memberikan hasil yang maksimal dan bahkan bisa menyebabkan cedera.

Menurut Harsono (2018:107), kualitas latihan merupakan hal yang sangat penting karena latihan yang dilakukan dengan teknik yang benar, penguasaan gerak yang baik, serta fokus terhadap tujuan latihan akan menghasilkan peningkatan kemampuan yang lebih efektif dibandingkan latihan yang asal dilakukan. Dalam pelaksanaannya, pelatih harus memastikan setiap atlet melakukan gerakan dengan benar dan sesuai dengan tujuan latihan. Pelatih perlu memperhatikan agar pemain melakukan *Passing* dan kontrol bola dengan teknik yang baik serta fokus terhadap tujuan latihan, bukan hanya banyaknya pengulangan.

Selain itu, pelatih harus menghindari kondisi kelelahan berlebih (*overtraining*) pada saat latihan teknik berlangsung. Menurut Pratiwi & Ashadi (2018, p. 6) dalam

penelitian tentang *overtraining* pada atlet, kelelahan berlebih dapat menurunkan koordinasi motorik dan kualitas teknik, bahkan meningkatkan risiko cedera otot dan penurunan motivasi latihan. Sejalan dengan itu, Kusuma et al (2025, p. 132) juga menemukan bahwa kelelahan otot bagian bawah secara signifikan menurunkan ketepatan teknik tendangan dalam cabang olahraga Muay Thai, yang prinsipnya serupa dengan menurunnya akurasi *Passing* pada futsal ketika pemain mengalami kelelahan.

Oleh karena itu, prinsip kualitas juga mencakup pengaturan intensitas latihan dan waktu istirahat yang cukup agar kualitas teknik tetap terjaga. Dengan menjaga mutu latihan dan menghindari kelelahan berlebih, hasil yang diperoleh akan lebih efektif, dan kemampuan pemain akan berkembang secara optimal.

2.1.2.3 Prinsip Pulih Asal

Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*) merupakan salah satu prinsip penting dalam penyusunan program latihan yang harus diperhatikan oleh pelatih. Prinsip ini menekankan bahwa adaptasi fisik yang telah diperoleh melalui latihan akan menurun apabila intensitas atau frekuensi latihan dikurangi secara signifikan. Akibatnya, kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kebugaran dapat mengalami penurunan jika latihan tidak dilakukan secara konsisten. Oleh karena itu, pelatih perlu memastikan bahwa program latihan dirancang secara berkesinambungan, bahkan selama periode pemulihan atau *off season*, agar performa atlet tetap terjaga.

Menurut pendapat Saputra & Hariadi (2018, p. 40) Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) biasa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan akibat stimulus/latihan sebelumnya”. Pernyataan tersebut menegaskan bahwa keseimbangan antara latihan dan pemulihan sangat penting agar adaptasi tubuh terhadap latihan dapat berlangsung optimal tanpa menimbulkan kelelahan berlebih.

Dengan demikian, prinsip pulih asal menekankan pentingnya konsistensi latihan sekaligus pengaturan waktu istirahat yang memadai. Jika latihan dihentikan atau intensitasnya dikurangi secara drastis, maka adaptasi yang telah terbentuk akan berkurang, mengakibatkan penurunan performa fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatih dan atlet harus menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada

peningkatan performa, tetapi juga menjaga keberlanjutan latihan agar hasil yang telah dicapai dapat dipertahankan.

Dalam pelaksanaannya, penerapan prinsip pulih asal dapat dilakukan dengan memberikan waktu jeda yang cukup antara sesi latihan intensitas tinggi, melakukan pemanasan sebelum latihan dan pendinginan setelah latihan, serta mengatur distribusi antara latihan berat dan ringan secara terencana. Misalnya, pelatih dapat menetapkan hari tertentu untuk latihan berat, kemudian diikuti dengan hari latihan ringan atau *recovery* aktif agar tubuh memiliki kesempatan untuk memulihkan diri tanpa kehilangan adaptasi latihan yang telah dicapai.

2.1.2.4 Prinsip Spesifik (*Specificity*)

Prinsip Spesifisitas (*Specificity*) menyatakan bahwa manfaat maksimal dari suatu program latihan hanya akan diperoleh apabila rangsangan latihan menyerupai atau meniru gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang ditekuni. Artinya, latihan harus dirancang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik olahraga tersebut agar hasil yang dicapai benar-benar relevan dengan performa di lapangan. Seorang atlet perlu berlatih secara spesifik pada bidang yang ditekuninya, bukan dengan menghabiskan waktu pada teknik atau aktivitas yang tidak berhubungan langsung dengan cabang olahraga tersebut.

Penerapan prinsip ini penting karena setiap cabang olahraga memiliki pola gerak, sistem energi, dan tuntutan fisik yang berbeda. Dengan melatih gerakan yang mirip dengan aktivitas kompetisi, tubuh akan beradaptasi secara lebih efektif terhadap kebutuhan performa sebenarnya.

Dalam pelaksanaannya, prinsip spesifisitas dapat diterapkan dengan menciptakan situasi latihan yang menyerupai kondisi pertandingan. Misalnya, dalam olahraga futsal, latihan *Passing* sebaiknya dilakukan dalam kondisi yang mirip dengan situasi permainan, seperti melakukan *Passing* sambil berlari, menghadapi lawan pasif maupun aktif, dengan tekanan waktu, atau di area sempit seperti *half-court* untuk meniru dinamika permainan futsal yang cepat dan ruang gerak yang terbatas. Pendekatan ini membantu atlet meningkatkan kemampuan teknis sekaligus kesiapan taktis yang relevan dengan kondisi pertandingan sebenarnya.

2.1.2.5 Prinsip Pemulihan

Prinsip Pemulihan (*Recovery Principle*) merupakan salah satu faktor yang sangat krusial dalam proses pelatihan olahraga. Prinsip ini menekankan pentingnya pemberian waktu istirahat yang cukup bagi atlet agar tubuh dapat beradaptasi dan memulihkan diri setelah menerima beban latihan. Harsono (2018:75) menjelaskan bahwa prinsip pemulihan sama pentingnya dengan prinsip *overload*, karena tanpa adanya pemulihan yang memadai, proses adaptasi tubuh terhadap latihan tidak akan berlangsung optimal dan justru dapat menimbulkan kelelahan berlebih atau cedera (Anjanika et al., 2023). Dengan demikian, pelatih harus mampu menciptakan kesempatan *recovery* yang cukup dalam setiap program latihan. Pemulihan yang tepat akan membantu atlet mempertahankan performa, meningkatkan adaptasi fisiologis, serta meminimalkan risiko *overtraining*.

Dalam pelaksanaannya, prinsip pemulihan dapat diterapkan dengan tetap menjaga rutinitas latihan selama masa kompetisi maupun *off-season*, namun dengan menurunkan volume atau intensitas latihan. Latihan ringan secara rutin dapat membantu mempertahankan adaptasi yang telah terbentuk tanpa menimbulkan beban berlebih. Dengan strategi ini, atlet dapat tetap aktif, mempertahankan kondisi fisiknya, dan menghindari penurunan performa akibat jeda latihan yang terlalu lama.

Berdasarkan uraian beberapa prinsip latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan suatu program latihan sangat ditentukan oleh penerapan prinsip-prinsip dasar yang tepat. Setiap prinsip saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, mulai dari pemberian beban latihan yang bertahap dan terukur (*overload*), penyesuaian terhadap karakteristik individu (individualisasi), penerapan latihan yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraga (spesifisitas), hingga pemberian waktu pemulihan yang memadai (*recovery*). Pelatih perlu menyusun program latihan yang seimbang antara peningkatan intensitas dan waktu istirahat agar adaptasi fisiologis dan psikologis atlet dapat berkembang secara optimal. Dalam konteks pemulihan ini, penelitian menunjukkan bahwa istirahat aktif (*active recovery*) terbukti lebih efektif dalam menurunkan kadar asam laktat darah dibandingkan istirahat pasif, sehingga membantu mengembalikan kondisi fisiologis pemain lebih cepat setelah latihan berat (Yamaguchi et al., 2022, p. 110). Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip tersebut secara konsisten, proses latihan tidak hanya meningkatkan performa dan keterampilan atlet,

tetapi juga mampu mencegah risiko cedera serta menjaga kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi.

2.2 Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari 5 orang anggota. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan, kata itu berasal dari kata *futbol* atau *futebol* (dari bahasa Spanyol atau Portugis yang berarti permainan sepak bola) dan salon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Olahraga ini menekankan keterampilan individu, seperti *dribbling*, *control* bola, *shooting*, dan operan cepat, karena ruang yang terbatas membutuhkan reaksi dan pengambilan keputusan yang cepat. Menurut Hawindri (2016, p. 287) “futsal merupakan suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal”. Pendapat ini di perjelas oleh Justinus & Matitaputty (2019, p. 104) “futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi”. Penelitian lain mengungkapkan bahwa “tujuan seperti bidang olahraga lainnya serta tujuannya menyerupai tujuan dari olahraga sepak bola yaitu memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebagai syarat untuk mendapatkan *score*” (Rohman 2021, p. 358). Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga turunan dari sepak bola yang dimainkan di lapangan dengan ukuran yang lebih kecil. Hal ini sejalan dengan Saputra Nurhakim et al (2023, p. 51) “ukuran standar lapangan futsal mempunyai ukuran lapangan panjang 25-42 meter, lebar 15-25 meter”. Tujuan dari olahraga futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik kecepatan dan yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan di ruangan

yang lebih kecil dari sepak bola oleh dua tim yang beranggotakan lima pemain pada setiap timnya, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan masih berpatokan pada aturan-aturan yang ada.

Dengan perkembangan olahraga futsal yang terus menerus menunjukkan peningkatan, olahraga ini dikenal di berbagai dunia. Menurut Aswadi & Amir (2015, p. 40) Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay tahun 1930. Saat itu, Juan Carlos Ceriani memperkenalkan pertandingan sepakbola lima lawan lima untuk suatu kompetensi bagi remaja”. Futsal mulai dikenal pada tahun 1950-an, dengan federasi futsal nasional pertama didirikan di Amerika Selatan. Futsal masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi, sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Sekarang tinggal bagaimana Badan Futsal Nasional (BFN) dan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga.

2.2.1 Teknik Dasar Futsal

Semua Teknik dasar permainan futsal harus dimiliki oleh setiap pemain futsal sehingga dalam bermain akan lebih efektif dan efisien selain itu juga harus didukung dengan fisik dan taktik dalam bermain sehingga akan memberikan hasil optimal dalam bermain futsal. Adapun Teknik dasar permainan futsal menurut Herman (2011) . adalah sebagai berikut:

2.2.1.1 Mengumpan (*Passing*)

Mengumpan (*Passing*) merupakan Teknik yang digunakan dalam bermain futsal menggunakan seluruh bagian kaki (dalam, luar, atas, belakang, samping). Setiap pemain mempraktikkan Teknik dasar harus memiliki tujuan menggunakannya, bukanya menggunakan teknik hanya untuk pertunjuk saja, kalau hanya untuk pertunjukan harusnya menjadi pemain *freestyle* futsal. Tujuan dari *Passing* adalah untuk memberikan umpan kepada teman dalam satu tim sehingga bisa menguntungkan lawan untuk

menguasai lawan ataupun untuk mencetak gol. Tahapan melakukan *Passing* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- Posisi badan yang benar menghadap target (rekan satu tim)
- Pandangan lihat ke arah rekan yang akan menerima bola untuk memastikan akurasi umpan.
- Posisi kaki letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut yang sedikit menekuk
- Teknik menendang gunakan bagian kaki yang akan dipakai untuk melakukan tendangan (bagian dalam, bagian luar, ujung kaki, tumit atau sisi bawah)
- Follow thought* setelah melakukan tendangan, lanjutkan gerakan kaki agar bola bergerak lebih presisi ke arah yang diinginkan.



Gambar 2. 2 Teknik *Passing* Futsal

Sumber: Herman (2011, p.33)

2.2.1.2 Menerima (*controlling*)

Menerima (*controlling*) dalam futsal adalah teknik mengendalikan bola agar pemain dapat mengontrol jalannya permainan. Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) 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. Tahapan melakukan *controlling* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- Posisikan tubuh dalam keadaan seimbang dengan lutut sedikit ditekuk dan menghadap arah datangnya bola untuk memudahkan pengendalian.
- Mengamati bola fokuskan pandangan pada bola untuk memperkirakan kecepatannya dan memutuskan bagian tubuh yang tepat untuk mengontrol bola.
- Gunakan bagian tubuh yang sesuai untuk menerima bola, seperti telapak kaki (*sole*), bagian dalam kaki, bagian luar kaki, dada, atau paha, tergantung pada arah dan kecepatan bola.

- d. Saat bola datang, lakukan sentuhan secara lembut saat bola mengenai bagian tubuh, dengan menarik sedikit bagian tubuh tersebut ke arah belakang untuk menyerap kecepatan bola dan menjaga agar bola tetap dekat.
- e. Setelah bola terkendali lakukan gerakan lanjutan, seperti *dribbling*, *Passing*, atau *shooting* untuk melanjutkan permainan.



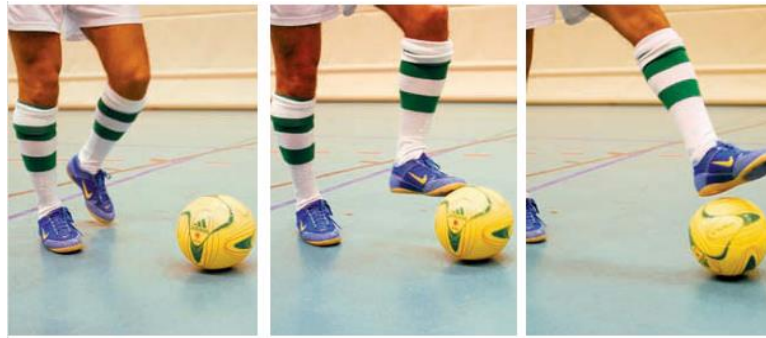
Gambar 2. 3 Teknik *Controlling* Futsal

Sumber: Herman (2011, p.26)

2.2.1.3 Menggiring (*dribbling*)

Menggiring (*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. Tahapan melakukan *dribbling* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- a. Posisi berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan.
- b. Dapat dilakukan dengan bagian kaki luar, kaki dalam, telapak kaki (*sole*), serta punggung kaki.
- c. Pastikan jarak antara bola dan kaki tetap dekat, agar tidak mudah diambil oleh lawan.
- d. Setelah menguasai bola dengan baik, tingkatkan kecepatan *dribbling* untuk melewati lawan sambil tetap menjaga agar bola terkontrol.
- e. Setelah berhasil menggiring bola, bersiaplah untuk melakukan langkah selanjutnya, seperti *Passing*, *shooting*, atau *dribbling* lebih jauh.



Gambar 2. 4 Teknik *Dribbling* Futsal

Sumber: Herman (2011, p.30)

2.2.1.4 Menembak (*shooting*)

Menembak (*shooting*) bola dalam futsal adalah 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. Tahapan melakukan *shooting* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- Posisi badan agak dicondongkan ke depan
- Tempatkan kaki tumpu di samping bola
- Gunakan bagian ujung kaki atau punggung kaki untuk melakukan *shooting*
- Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat
- Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2. 5 Teknik *Shooting* Futsal

Sumber: Herman (2011, p.35)

2.2.1.5 Mengumpan lambung (*chipping*)

Mengumpan lambung (*chipping*) yaitu digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan

bebas. Teknik ini hampir sama dengan teknik *Passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Hal ini harus dilakukan dalam melakukan mengumpan Iambung bola. Tahapan melakukan *chipping* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola
- b. Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan
- d. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chipping*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2. 6 Teknik *Chipping* Futsal

Sumber: Herman (2011, p.37)

Menguasai teknik dasar dalam futsal adalah kunci utama untuk menjadi pemain yang efektif dan berkontribusi positif dalam tim. Karena teknik-teknik tersebut merupakan fondasi dalam bermain dengan efektif dan efisien. Menguasai teknik-teknik ini juga meningkatkan koordinasi tim, mempermudah eksekusi strategi, dan membantu pemain beradaptasi dengan dinamika permainan yang cepat.

2.2.2 Konsep Dasar *Passing* dalam Permainan Futsal

Dalam olahraga futsal *Passing* adalah teknik mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain dengan cepat dan. Karena tujuan dari olahraga ini adalah untuk mencetak gol. Afifudin & Noordia (2022, p. 224) mengungkapkan “*Passing* juga dibagi menjadi dua, *Passing* jarak dekat (*short pass*) dan *Passing* jarak jauh (*long pass*)”. Tahapan melakukan *Passing* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- a. Teknik dasar mengumpan bola dengan jarak dekat atau sering disebut dengan *short pass*. Teknik dasar ini dalam permainan futsal adalah *Passing* yang digunakan untuk memberikan bola ke teman, yang biasanya menggunakan kaki bagian dalam.

Menurut (Riyadi, 2016, p. 39) “*Short Passing* merupakan perpindahan bola rekan satu tim yang jaraknya dekat”. Sejalan dengan pendapat tersebut menggunakan teknik *short Passing* dalam futsal adalah strategi yang efektif untuk mempertahankan penguasaan bola dan mengatasi tekanan dari lawan. Dengan mengoper bola dalam jarak pendek dan cepat, pemain dapat mengontrol ritme permainan serta menciptakan peluang serangan yang lebih baik.

- b. *Long Passing* dalam permainan futsal adalah *Passing* yang digunakan para pemain untuk melakukan penyerangan atau dalam bertahan. Menurut (Ibrahim, 2023, p. 511) “*Passing* jarak jauh (*long pass*) biasanya digunakan untuk memberikan umpan-umpan di depan gawang”. Sejalan dengan pendapat tersebut menggunakan teknik *long Passing* dalam futsal adalah cara efektif untuk memindahkan bola dengan cepat ke area yang lebih jauh, membuka peluang serangan, dan mengeksplorasi ruang di belakang pertahanan lawan.

Definisi *Passing* menurut John D & Sudirman et, al (2020, p. 50) menjelaskan bahwa “terdapat tiga teknik dasar dalam mengoper bola, yaitu: (1) Dengan kaki bagian dalam (*Inside of the foot*), (2) Dengan kaki bagian luar (*Outside of the foot*), dan (3) Dengan punggung kaki (*Instep of the foot*)”.

- a. *Passing inside of the foot* adalah menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

- 1) Posisi kaki tumpu sejajar di samping bola
- 2) Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk
- 3) Ayunkan kaki lalu tarik ke belakang
- 4) Sentuhan kaki menggunakan kaki bagian dalam
- 5) Bola di tendang pada bagian tengah bolanya
- 6) Lanjutkan gerakan kaki ayun searah dengan bola, diikuti berat badan ke depan.



Gambar 2. 7 *Passing* Menggunakan *Inside of the foot*

Sumber: Herman (2011, p.32)

- b. *Passing outside of the foot* adalah mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar
- 1) Berdiri dengan posisi yang seimbang, kaki sedikit terbuka
 - 2) Pastikan lutut kaki penopang sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan
 - 3) Ayunkan kaki yang akan digunakan untuk mengoper
 - 4) Pastikan saat menendang bola dengan bagian luar kaki tepat pada sisi tengah bola
 - 5) Lanjutkan gerakan kaki setelah menendang bola.



Gambar 2. 8 *Passing menggunakan Outside of the foot*

Sumber: Herman (2011, p.33)

- c. *Passing instep of the foot* adalah tipe menendang bola dengan bagian punggung kaki
- 1) Berdiri dalam posisi seimbang dengan kaki sedikit terbuka dan tubuh menghadap target
 - 2) Pastikan lutut kaki penopang sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan
 - 3) Ayunkan kaki yang akan digunakan untuk mengoper
 - 4) Pastikan saat menendang bola dengan bagian dalam kaki tepat pada sisi tengah bola
 - 5) Lanjutkan gerakan kaki setelah menyentuh bola, sehingga kaki mengikuti arah umpan.



Gambar 2. 9 *Passing Menggunakan Instep of the foot*

Sumber: Herman (2011, p.32)

Kemampuan *Passing* pemain futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan aspek fundamental yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas permainan.

Menurut (Suwandi & Fernando, 2021, p.7) "Keakuratan dalam melakukan *Passing* merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki setiap pemain futsal, karena dengan *Passing* yang baik, aliran bola dalam permainan menjadi lebih efektif dan terarah." Hal ini sejalan dengan pendapat Said Zainuddin (2023, p.11) yang menyatakan bahwa "*Passing* yang akurat membantu pemain dalam menjaga tempo permainan, menciptakan peluang mencetak gol, serta mengurangi risiko kehilangan bola di area berbahaya."

Berdasarkan kedua pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi *Passing* dalam futsal ekstrakurikuler berperan penting dalam membangun kerja sama tim dan strategi permainan. Pemain yang mampu melakukan *Passing* dengan baik dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mempertahankan penguasaan bola, menciptakan serangan yang efektif, serta meningkatkan performa keseluruhan tim dalam pertandingan.

2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Akurat *Passing*

Akurasi *Passing* dalam permainan futsal dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri pemain (*internal factors*) maupun dari luar diri pemain (*external factors*). Faktor-faktor ini saling berinteraksi dalam menentukan kualitas umpan yang akurat, cepat, dan tepat sasaran.

a. Faktor Internal

- 1) Koordinasi Mata–Kaki: Kemampuan mengoordinasikan penglihatan dengan gerakan kaki agar arah bola sesuai sasaran. I. Setiawan & Mulasiwi (2021, p.61) menunjukkan bahwa koordinasi mata–kaki berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *Passing* futsal siswa SMA Negeri 2 Cirebon.
- 2) Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Power*): Berperan menentukan kecepatan dan jarak umpan. Pemain dengan tungkai kuat dapat melakukan *Passing* lebih stabil dan presisi. M. R. Ibrahim, (2023, p.511) menemukan hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan hasil *Passing* pemain futsal.
- 3) Keseimbangan Tubuh (*Body Balance*): Postur tubuh dan keseimbangan saat menendang menentukan stabilitas arah bola. Apabila semakin baik keseimbangan tubuh, semakin akurat arah operan bola (Zainuddin, 2024, p.11).
- 4) Teknik Dasar *Passing* (*Foot Placement & Follow-Through*): Mencakup posisi kaki tumpu, bagian kaki yang digunakan (dalam/luar kaki), dan ayunan kaki setelah

- kontak bola. Penguasaan teknik dasar *Passing* adalah kunci utama peningkatan akurasi umpan (Deni et al., 2022, p. 31).
- 5) Kekuatan Otot Inti (*Core Strength*): Berfungsi menjaga stabilitas tubuh dan kontrol arah bola saat melakukan *Passing*. Hidayat, (2023, p.11) menemukan kontribusi kekuatan otot perut terhadap ketepatan *Passing* futsal.
 - 6) Konsentrasi dan Fokus Visual: Pemain yang fokus terhadap target dan posisi rekan memiliki tingkat akurasi umpan lebih tinggi. Tingkat fokus visual berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *Passing* futsal (Syahputra et al., 2024, p. 59).
 - 7) Kelelahan (*Fatigue*): Kelelahan menurunkan kemampuan koordinasi dan presisi gerak, menyebabkan arah umpan melenceng. Kusuma et al (2025, p. 132) menjelaskan bahwa kelelahan otot bagian bawah memengaruhi akurasi teknik tendangan.
 - 8) Aspek Psikologis (Kepercayaan Diri & Ketenangan): Pemain yang cemas atau tidak percaya diri cenderung melakukan kesalahan *Passing* lebih banyak. Faktor ini memengaruhi kestabilan emosi dan fokus saat bermain.
- b. Faktor Eksternal
- 1) Kondisi Lapangan dan Bola: Permukaan lapangan yang tidak rata atau bola dengan tekanan tidak sesuai dapat mengubah arah bola dan mengurangi akurasi *Passing* (Deni et al., 2022, p. 31).
 - 2) Situasi dan Tekanan Permainan: Saat pemain mendapat tekanan dari lawan atau ruang gerak terbatas, kecepatan pengambilan keputusan meningkat tetapi risiko kesalahan juga lebih besar (Ariffudin & Pramono, 2021, p. 100).
 - 3) Kualitas Latihan dan Umpan Balik Pelatih: Latihan terstruktur dengan koreksi teknik yang tepat meningkatkan konsistensi *Passing* (W. A. Setiawan et al., 2021, p. 276).
 - 4) Model atau Metode Latihan (misalnya *Small-Sided Games*): Metode ini meningkatkan frekuensi sentuhan bola, kecepatan pengambilan keputusan, dan keterampilan taktis Maekhendra et al (2022, p. 27).

Berdasarkan kedua faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi *Passing* dalam permainan futsal dipengaruhi oleh perpaduan antara aspek internal dan eksternal yang saling mendukung dalam menghasilkan umpan yang akurat, cepat, dan tepat sasaran. Faktor internal meliputi kemampuan koordinasi mata kaki, kekuatan otot

tungkai, keseimbangan tubuh, teknik dasar *Passing*, kekuatan otot inti, konsentrasi, serta kestabilan psikologis seperti kepercayaan diri dan ketenangan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi lapangan dan bola, tekanan permainan, kualitas pelatihan, serta model latihan yang diterapkan. Salah satu metode latihan yang terbukti efektif adalah *Small Sided Games* (SSG), karena mampu meningkatkan intensitas keterlibatan pemain, mempercepat pengambilan keputusan, serta memperbaiki teknik dasar melalui situasi permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Dengan demikian, peningkatan akurasi *Passing* tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik individu, tetapi juga pada perencanaan latihan yang berkualitas, kondisi fisik yang optimal, dan penerapan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain.

2.2.4 Latihan *Small Sided Games*

2.2.4.1 Pengertian *Small Sided Games*

Small Sided Games merupakan permainan di lapangan kecil dan dimainkan oleh kurang dari sebelas pemain. Setiap pemain dalam praktik *Small Sided Games* terlibat dalam permainan dan memiliki lebih banyak kontak dengan bola. Hal ini karena lapangan yang digunakan lebih sedikit dan jumlah pemain tidak sama dengan pertandingan aslinya. Tujuan Latihan ini guna mengembangkan keterampilan teknis, taktik, mental dan kondisi fisik pemain (Djaba et al 2022, p.2234). Latihan *Small Sided Games* lebih banyak menerapkan secara langsung Latihan Teknik, taktik, dan fisik dalam sebuah permainan (*Game*) yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan sesungguhnya. Bentuk Latihan *Small Sided Games* juga bisa dijadikan model Latihan alternatif bagi para siswa agar bentuk Latihan yang diberikan oleh pelatih tidak monoton dan menjenuhkan bagi siswa (Hamzah et al 2024, p.18).

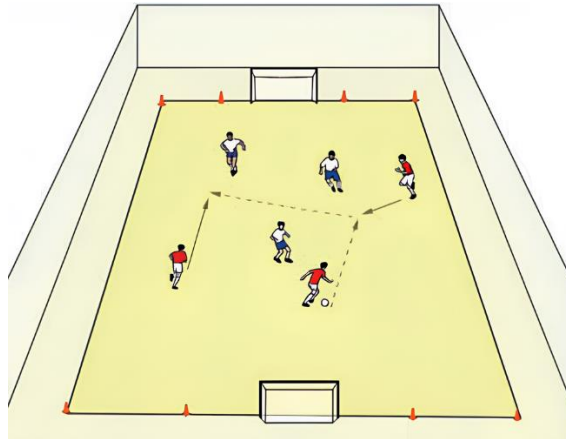
2.2.4.2 Format Latihan *Small Sided Games*

Format latihan SSG sangat fleksibel dan bisa dimodifikasi sesuai dengan tujuan latihan.

a. Jumlah Pemain

Small Sided Games biasanya melibatkan lebih sedikit pemain daripada permainan normal. Tujuannya adalah supaya setiap pemain lebih aktif terlibat dalam permainan dan

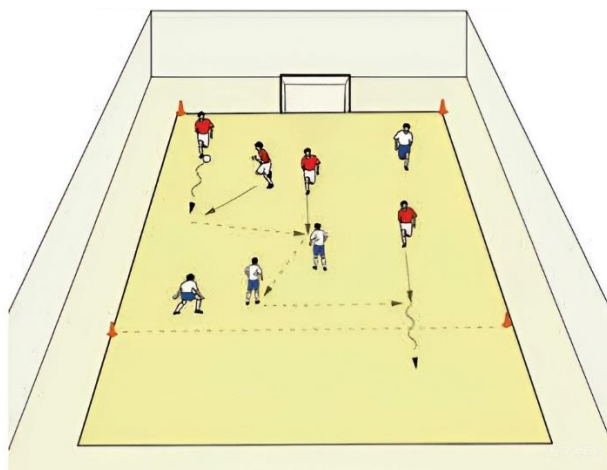
memiliki lebih banyak kesempatan menyentuh bola. Salah satu format jumlah pemain untuk Latihan *Small Sided Games* yaitu dengan format 3 vs 3:



Gambar 2. 10 Format Latihan SSG 3 vs 3

Sumber: Herman (2011, p. 75)

Latihan *Small Sided Games* format 3 vs 3 bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* pendek, kerja sama tim, dan kemampuan mempertahankan penguasaan bola. Selain itu, format ini melatih pemain dalam melakukan *marking*, rotasi posisi, serta kombinasi operan secara cepat dan tepat dalam ruang permainan yang terbatas. Selain format 3 vs 3, terdapat pula format latihan 4 vs 4 yang digunakan dalam pelaksanaan latihan *Small Sided Games*:



Gambar 2. 11 Format Latihan SSG 4 vs 4

Sumber: Herman (2011, p. 75)

Latihan *Small Sided Games* format 4 vs 4 bertujuan untuk memberikan pengalaman bermain yang mendekati situasi pertandingan sebenarnya. Melalui format ini, pemain dilatih untuk menerapkan taktik sederhana, meningkatkan pemahaman

permainan, kemampuan pengambilan keputusan, serta kerja sama tim dalam simulasi pertandingan mini yang lebih kompleks.

b. Ukuran Lapangan

Ukuran lapangan dalam *Small Sided Games* fleksibel dan menyesuaikan jumlah pemain serta tujuan Latihan. Tidak ada ukuran baku, berikut panduan ukuran lapangan:

Tabel 2. 1 Ukuran Lapangan

Format	Ukuran Lapangan (Meter)
3 vs 3	15 x 20
4 vs 4	20 x 20

Sumber: Gomes et al., (2024, p.3) dan Clemente et al., (2019, p.202)

Ukuran bisa dimodifikasi sesuai luas lapangan sekolah atau fasilitas yang ada.

c. Durasi Permainan

Durasi permainan biasanya 5 – 10 menit per *Game*. Dalam 1 pertandingan Latihan, dapat dibuat menjadi beberapa set, misalnya 3 set dan masing-masing set selama 8 menit. Selama Latihan tersebut ditambahkan waktu istirahat antar set 1-2 menit guna evaluasi atau pengulangan Teknik.

d. Variasi Format SSG

Terdapat beberapa variasi Latihan *Small Sided Games* yang dapat digunakan sesuai target Latihan.

Tabel 2. 2 Variasi Format SSG

Nama Latihan	Deskripsi Singkat
Rondo (4 vs 2)	4 pemain mengoper bola, 2 pemain menekan di tengah, bertujuan untuk melatih <i>Passing</i> dan tekanan
<i>Keep Ball</i> (3 vs 3 + 2)	2 pemain netral membantu tim yang pegang bola, bertujuan untuk menjaga penguasaan bola
<i>Small Sided Games Finishing</i>	3 vs 3 atau 4 vs 4 + kipper, bertujuan untuk <i>shooting</i> dan transisi menyerang
<i>Zona Game</i>	Lapangan dibagi zona, bertujuan untuk pemain yang hanya boleh bergerak di zona tertentu.

Sumber: Herman (2011)

e. Aturan Tambahan

Small Sided Games bisa diberikan aturan khusus untuk mengarahkan fokus Latihan yaitu di antaranya sentuhan maksimal (guna melatih *control* cepat), pembatasan waktu menahan bola (guna melatih pengambilan keputusan cepat), dan poin tambahan (guna mendorong kerja sama tim).

2.2.4.3 Manfaat Latihan *Small Sided Games*

Latihan *Small Sided Games* memiliki manfaat yang luas, baik secara fisik, teknis, maupun mental. Beberapa manfaat Latihan *Small Sided Games* di antaranya sebagai berikut:

- a. Manfaat Fisik: meningkatkan daya tahan dan kecepatan karena intensitas permainan tinggi, serta dapat melatih kecepatan reaksi dan perubahan arah.
- b. Manfaat Teknik: dapat meningkatkan keterampilan dasar seperti *passng*, *dribbling* dan *shooting*, serta pemain lebih sering menyentuh bola dan dapat lebih berkembang.
- c. Manfaat Taktik & Mental: dapat meningkatkan pengambilan keputusan, mendorong kerja sama tim dan komunikasi, serta membiasakan pemain bermain di bawah tekanan.

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, di antaranya yaitu:

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini relevan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah et al (2024) ada kesamaan yang sudah diteliti yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Akurasi *Passing* Futsal di Ekstrakurikuler SMPN 5 Cianjur: (Penelitian *Free* Eksperimen di SMPN 5 Cianjur)”. Penelitian tersebut menggunakan variabel yang sama, yaitu latihan *Small Sided Game* untuk meningkatkan keterampilan *Passing*. Perbedaannya terletak pada objek penelitian, seperti populasi, sampel, dan lokasi yang berbeda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Berdasarkan hasil penelitiannya, latihan *Small Sided Games* terbukti bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan futsal. Oleh karena itu, penulis meyakini bahwa penelitian yang akan dilakukan juga akan memberikan hasil yang relevan mengenai pengaruh

latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *Passing* siswi ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 19 Garut.

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naim et al (2024) dengan judul “Metode Latihan *Based Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Ekstrakurikuler Futsal”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk menyelidiki dampak pelatihan permainan sisi kecil terhadap akurasi *Passing* di kalangan siswa futsal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan *Passing*, yaitu sebesar 60,96% dari *Pretest* ke *Posttest*, didukung dengan nilai t-test sebesar 9,406 yang melebihi nilai kritis 2,045. Perbedaannya terletak pada objek penelitian, yaitu populasi, sampel, dan tempat pelaksanaan yang berbeda. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh penulis memiliki relevansi yang kuat karena mengangkat variabel terikat yang sama.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh penulis juga relevan dengan penelitian Anjaya et al (2022) yang berjudul “Strategi Meningkatkan Keterampilan *Passing* Futsal Menggunakan Latihan *Small Sided Game 3Vs3*”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk menyelidiki dampak latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *Passing* futsal pada siswa di SMP Muhammadiyah 6 Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi *Passing*, dengan skor rata-rata pra-tes sebesar 1,90 dan skor pasca-tes sebesar 3,70. Meskipun terdapat kesamaan dalam variabel yang diteliti, perbedaan tetap ada pada populasi, sampel, dan lokasi penelitian. Hal ini menguatkan keyakinan penulis bahwa penelitian yang dilakukan tetap relevan dengan konteks yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arsaaha & Amiq, (2024) yang berjudul “Pengaruh Latihan El Rondo terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Tim Futsal SMAN 3 Nganjuk”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *Passing* model latihan yang bervariasi dan inovatif sangat diperlukan agar tidak menimbulkan rasa jenuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keterampilan *Passing* sebesar

8,56 dan rata-rata *Posttest* sebesar 11,56 sehingga mengalami peningkatan rata-rata sebesar 3,000. Pemberian program latihan yang disusun secara meningkat dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *Passing*. Perbedaan terdapat pada populasi, sampel, dan tempat pelaksanaan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis meyakini bahwa penelitian mengenai pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *Passing* siswi ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 19 Garut sangat mungkin memberikan hasil yang serupa.

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djaba (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Side Games* dan *Drill Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode latihan *Small Sided Games* dan *drill Passing* terhadap peningkatan kemampuan *Passing* atlet futsal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan *Passing* setelah diberi perlakuan, di mana rata-rata hasil *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan sisi kecil dan variasi teknik dapat memperbaiki keterampilan teknik dasar futsal. Perbedaannya dengan penelitian penulis terletak pada model latihan yang dikombinasikan, serta subjek penelitian yang berbeda. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini mendukung relevansi penelitian yang akan dilakukan penulis karena sama-sama berfokus pada peningkatan kemampuan teknik *Passing* futsal.

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rudiansyah (2024) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan Variasi *Passing* Diamond terhadap Akurasi *Passing* Datar Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi latihan *Small Sided Games* dengan variasi *Passing diamond* terhadap peningkatan akurasi *Passing* datar pemain futsal. Penelitian menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test control group design*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi *Passing* datar kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, dengan peningkatan rata-rata sebesar 22,35%. Temuan ini memperkuat bahwa latihan yang melibatkan permainan sisi kecil dan pola *Passing* bervariasi mampu meningkatkan teknik dan ketepatan operan bola. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis

terletak pada variasi latihan yang digunakan, namun keduanya sama-sama berfokus pada peningkatan keterampilan teknik dasar melalui metode *Small Sided Games*.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan alat yang digunakan dalam penelitian untuk menjelaskan hubungan antara variabel atau konsep yang diteliti. Kerangka ini mencakup definisi variabel serta hubungan antar variabel, sehingga memberikan dasar teoritis yang kuat. Menurut Mardalis & Mustafa (2022, p. 58) “bahwa teori diartikan sebagai seperangkat konsep dan definisi yang saling berhubungan yang mencerminkan suatu pandangan sistematis mengenai fenomena dengan menerangkan hubungan antar variabel, dengan tujuan untuk menerangkan dan meramalkan fenomena”.

Kerangka konseptual dalam penelitian ini berfungsi untuk menjelaskan hubungan antara variabel yang diteliti, yaitu pengaruh latihan *Small Sided Games* (SSG) sebagai variabel bebas terhadap keterampilan *Passing* siswi ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 19 Garut sebagai variabel terikat.

Small Sided Games merupakan metode latihan berbasis permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan normal, seperti format 3 vs 3 atau 4 vs 4. Metode ini dikembangkan dari prinsip latihan modern yang menekankan pembelajaran melalui situasi permainan nyata dengan ruang gerak terbatas, sehingga meningkatkan intensitas keterlibatan pemain. Menurut Halouani et al., (2014, p.3594), *Small Sided Games* mampu mengembangkan keterampilan teknis dan taktis secara bersamaan karena menuntut pemain untuk mengambil keputusan cepat, menjaga penguasaan bola, serta berkoordinasi dengan rekan satu tim dalam kondisi dinamis. Dengan demikian, SSG tidak hanya melatih kemampuan fisik dan teknik seperti *Passing*, *dribbling*, dan *shooting*, tetapi juga mengasah aspek mental, kerja sama, serta pengambilan keputusan di bawah tekanan.

Dalam konteks penelitian ini, SSG digunakan untuk melatih keterampilan *Passing* dalam suasana permainan nyata, sehingga kemampuan yang diasah tidak hanya mencakup aspek teknik (akurat, cepat, dan tepat sasaran), tetapi juga aspek taktik dan kerja sama tim. Latihan dengan model SSG diharapkan mampu memberikan stimulus yang lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan *Passing* dibandingkan latihan teknik konvensional. Hal ini didukung oleh hasil penelitian oleh Hamzah (2024, p.19)

yang menyatakan bahwa pelatihan *Small Sided Games* bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan futsal. Selain itu, Naim (2024, p.684) juga menyebutkan bahwa SSG dapat meningkatkan keterampilan *Passing*, dengan persentase peningkatan 60,96% dari *Pretest* ke *Posttest*, didukung oleh nilai *t-test* 9,406, melebihi nilai kritis 2,045.

Adapun dalam penerapannya, latihan SSG memiliki sejumlah kelebihan yang terbukti dalam penelitian Indonesia dan literatur terkait. Sebagai contoh, penelitian oleh Maekhendra et al (2022, p. 26) menemukan bahwa latihan SSG menggunakan kaki bagian dalam secara signifikan meningkatkan akurasi *Passing* bawah, menunjukkan bahwa SSG mampu memperbaiki teknik dasar secara efektif. Selain itu, penelitian Sanjaya & Faruk (2010, p. 71) menegaskan bahwa SSG memungkinkan manipulasi variabel latihan (jumlah pemain, area lapangan, aturan) sehingga meningkatkan frekuensi sentuhan bola, keputusan cepat, dan keterlibatan aktif pemain.

Namun, terdapat juga beberapa kekurangan yang harus diperhatikan. Karena SSG melibatkan banyak faktor simultan (teknik, taktik, fisik) dalam ruang terbatas, kontrol pelatih terhadap variabel latihan bisa menjadi kurang optimal sehingga teknik sangat terisolasi mungkin kurang diperbaiki. Misalnya, Saifullah (2023, p. 42) menyebut bahwa meskipun terjadi peningkatan signifikan pada *Passing*, latihan kelompok usia muda (8-9 tahun) dengan SSG menunjukkan bahwa peningkatan tidak spesifik untuk jarak jauh atau kontrol umpan panjang. Selain itu, karena intensitas SSG sering tinggi, ada potensi kelelahan pemain yang bisa menurunkan kualitas teknik jika tidak dikontrol yang dibahas dalam literatur SSG sebagai efek fisiologis dari format latihan modifikasi (Sanjaya & Faruk, 2010, p. 72).

Dari sisi batasan pelaksanaan SSG, beberapa penelitian Indonesia memberikan pedoman: sebagaimana dalam penelitian Putra et al (2024, p. 28) dimana format dan ukuran lapangan diubah sesuai usia, menunjukkan bahwa batasan seperti jumlah pemain (3v3, 4v4), durasi per set, ukuran area lapangan, dan aturan sentuhan bola harus disesuaikan agar efektivitas latihan tetap maksimal. Sanjaya & Faruk (2010, p. 72) juga menyebut bahwa perubahan variabel seperti ukuran lapangan atau jumlah pemain mempengaruhi beban latihan dan hasil teknik, menandakan pentingnya pengaturan parameter latihan.

Dengan demikian, penerapan SSG dalam penelitian ini tidak hanya akan menguji variabel bebas “latihan SSG” terhadap variabel terikat “keterampilan *Passing*”, tetapi

juga harus memperhitungkan kualitas pelaksanaan (prinsip kualitas), kontrol variabel latihan (batasan-pelaksanaan), dan potensi kelelahan atau penurunan kualitas teknik sebagai faktor yang memoderasi hasil.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang ada, hipotesis kemudian dirumuskan. Menurut Danuri (2019, p. 55) mengatakan bahwa:

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 fakta pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti merumuskan hipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *Passing* siswi ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 19 Garut.