

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Latihan

Salah satu hal yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain adalah latihan. Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian dan prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah, prestasi optimal yang di harapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal.

Menurut Harsono *dalam* Ichsan (2013), *training* sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya. Definisi latihan olahraga adalah suatu proses yang direncanakan yang mengembangkan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, tindakan-tindakan organisasional yang sesuai dengan maksud dan tujuan. Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain *provide* waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi.

Menurut Mustafa et al. (2023), latihan adalah suatu proses yang sistematis dalam kegiatan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang. Sistematis maksudnya adalah terencana dan tersusun dengan baik sesuai dengan jadwal dan pola dari yang paling mudah ke tingkat yang lebih rumit. Berulang-ulang maksud dan tujuannya adalah agar gerakan-gerakan yang dilatih menjadi gerak otomatisasi pada dirinya.

Menurut Harsono dalam Mustafa et al. (2023) latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Suatu proses latihan dapat didefinisikan sebagai seseorang yang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas secara teratur atau secara teratur, bahkan

dengan rencana dan berulang kali. "Latihan adalah suatu proses menyempurnakan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya (Sukadiyanto, dalam Mustafa et al., 2023).

a. Prinsip-prinsip latihan

Menurut Okilanda et al. (2020), Prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara parsial. Namun demikian, prinsip latihan ini sering juga dilihat secara terpisah untuk lebih memahami konsep-konsep dasarnya. Pemakaian secara tepat prinsip-prinsip latihan ini akan menghasilkan program latihan yang terbaik. 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.

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 Progresif (Peningkatan). Mengenai prinsip-prinsip latihan yang relevan dengan masalah yang diangkat oleh penelitian ini, penulis memberikan uraian sebagai berikut:

1) Prinsip Individual

Prinsip individual merupakan prinsip yang membedakan pelatihan bagi setiap orang karena setiap orang memiliki kemampuan atau karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam pemberian dosis latihan kepada atlet. (Emral, 2017, hlm. 26), berpendapat "Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pelatihan, dan kebutuhan cabang olahraga atlet".

Setiap atlet memberikan respon yang berbeda-beda terhadap beban latihan yang diberikan oleh pelatih, ada yang menganggap beban latihan tersebut ringan, ada yang menganggap beban latihannya lumayan susah, dan

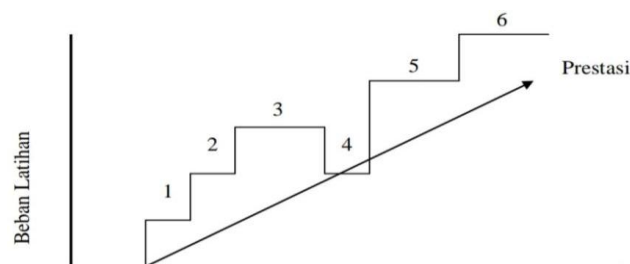
ada juga yang harus mengerahkan seluruh tenaganya untuk melakukan beban latihan tersebut, dan ada juga yang tidak bisa sama sekali melakukan beban latihan tersebut. Maka demikian latihan harus dirancang dan disesuaikan dengan kondisi atlet agar mencapai hasil yang terbaik,

Faktor-faktor yang harus yang harus dipertimbangkan oleh pelatih dalam merancang program latihan menurut (Emral. 2017, hlm. 26) yaitu "Limur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, dan tingkat kesegaran jasmaninya". Oleh karena itu penerapan prinsip individual pada penelitian ini untuk menentukan seberapa banyak repetisi awal yang mampu dilakukan siswa untuk latihan.

2) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban berlebih (*overload*) menurut (Harsono, 2015, hlm. 51) yaitu "Prinsip latihan ini adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan. tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat". Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti meningkatkan jumlah latihan, lama latihan, macam latihan, repetisi latihan.

Adapun menurut (Emral, 2017, hlm. 32) "*Overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu". Penerapan prinsip beban berlebih dalam latihan dapat di berikan dengan berbagai cara, misalnya dapat dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber : Bomp (dalam Harsono 2015,hlm.54)

3) Prinsip *Progresif* (Peningkatan)

Prinsip progresif menurut (Emral, 2017, hlm. 32) "Latihan yang dilakukan dari mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, keseluruhan, ringan ke berat dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan ataupun tahunan". Pemberian ini dilakukan supaya atlet mendapatkan hasil atau peningkatan selama melakukan latihan yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Tujuan Latihan

Tujuan utama latihan adalah mengembangkan keterampilan dalam performa atlet. Menurut Ichsan, (2013), untuk mencapai tujuan utama dalam latihan, yaitu memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari sang atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihannya. Tujuan yang di kemukakan oleh Bempa secara umum seperti berikut ini:

- 1) Untuk mencapai tujuan dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga
- 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang di pilih
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya
- 5) Menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi sera disiplin untuk tingkah laku
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet
- 8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan juga meningkatkan fleksibilitas di atas tingkat tuntutan untuk melaksanakan gerakan yang penting.
- 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlit dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi.

2.1.2 Small-Sided Games

Small-sided games merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. Dengan keaktifan pemain yang lebih sering muncul di latihan *small-sided games*, membuat pemain dapat berlatih dengan 3 aspek yaitu fisik, teknik, dan taktik (Moh Sulton et al, , 2024). Dinyatakan juga oleh Siti Halimah, et al, (2023), bahwa *small-slided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi seperti ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain. *Small-sided games* identik untuk meningkatkan teknik bermain dan pola permainan, latihan *small-sided games* juga bisa berpengaruh pada peningkatan daya tahan pemain.

Menurut Supriady, (2020), latihan *small-sided games* adalah salah satu bentuk latihan yang memodifikasi permainan dengan adanya pembatasan, meliputi pembatasan jumlah pemain, ukuran lapang, dan lama permainan. Permainan penguasaan bola (*possession*) dan lapangan yang lebih kecil (*small-sided games*) dengan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus mengasah kemampuan teknis pemain. Dikarenakan dalam permainan tersebut para pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan kondisi lapangan yang dibatasi, seperti ukuran lapangan yang diperkecil dan menggunakan peraturan permainan khusus, misalnya dengan peraturan hanya boleh sekali dua kali menyentuh bola pembatasan jumlah pemain misalnya 1 lawan 2, 2 lawan 3, 2 lawan 4, 3 lawan 5, 4 lawan 4, 5 lawan 5, 6 lawan 6 dan seterusnya, diatas kotak pinalti saja hanya setengah dari lapangan dan berbagai macam luas lapangan. Supriady,(2020) juga menambahkan bahwa latihan *small-sided games* ini memenuhi kebutuhan mempertajam keterampilan teknik, pengamatan dan pengertian taktis permainan, serta juga sekaligus meningkatkan daya tahan pemain. Latihan *small-sided games* sangatlah bermanfaat bagi pemain.

Untuk dapat menerapkan latihan *small-sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Penerapan latihan *small-sided games* dalam proses latihan keterampilan sepak bola dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih.

Dengan latihan *small-sided games*, diharapkan latihan dapat berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Pemain berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan. Latihan *small-sided games* (SSG) merupakan bentuk latihan sepak bola yang dilakukan dalam kelompok kecil (biasanya 2v2 hingga 5v5) di lapangan berukuran terbatas. Rizky, (2025) juga menambahkan bahwa *small-slide games* memiliki sejumlah keunggulan:

- 1) Lebih banyak sentuhan bola: Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, setiap siswa memiliki peluang lebih besar untuk menyentuh bola, mengambil keputusan, dan berinteraksi dalam permainan.
- 2) Meningkatkan kemampuan teknik dan taktik secara bersamaan : Dalam latihan SSG, siswa tidak hanya melatih teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*), tetapi juga aspek taktik seperti penempatan posisi dan kerja sama tim.
- 3) Lebih menyenangkan dan kompetitif: Pendekatan berbasis permainan ini membuat siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif, karena tidak terasa seperti latihan yang monoton.

Selanjutnya, menurut Ichsan, (2013), terdapat beberapa modifikasi bentuk latihan *small-sided games*, diantaranya:

- 1) Aturan Emas

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

2) Jumlah Sentuhan

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

3) Man marking

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

4) Membuat Zona Batas Khusus

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

5) Menambah Gawang

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

6) Menambah Bola

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

7) Memberi Batasan Waktu

Tidak seperti dalam permainan asli dalam latihan *small sided games* pemain bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu

juga akan merangsang pemain melakukan *constructiveplay* dengan menyerang ke depan.

8) Bek Pasif

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

9) Modifikasi Bentuk Areal Latihan

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



Gambar 2. 2 *Small-Sided Games*

Sumber: Niall O'Reilly

2.1.3 Permainan Futsal

a. Definisi Futsal

Menurut Rinaldi & Rohaedi, (2020), futsal dapat dikatakan sebagai miniatur sepak bola karena kedua permainan ini sama-sama mengharuskan satu tim mencetak gol lebih banyak ketimbang tim lainnya untuk memenangkan pertandingan. Perbedaan mendasar dari futsal dan sepak bola adalah pada jumlah pemain yang

bertanding. Jika sepak bola dimainkan oleh 11 melawan 11 di lapangan yang luas, futsal hanya dimainkan oleh 5 orang setiap timnya dengan luas lapangan yang lebih kecil. Selain itu, jika bola keluar, pemain menendang bola dari garis dan pergantian pemain bisa bebas dilakukan dan sebanyak apa pun. Kata futsal merupakan istilah internasional, berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan). Jika digabungkan, artinya menjadi sepak bola dalam ruangan.

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 sepak bola 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.

Kompetisi Internasional Futsal pada 1965 digelar untuk kali pertama. Lalu, pada tahun berikutnya hingga tahun 1979, Brazil merajai kompetisi olahraga futsal. Hingga akhirnya terbentuklah FIFUSA (The Federacao Internationale de Futebol de Salao/Federasi Futsal AS) sebagai organisasi resmi yang membawahi futsal. Kemudian, olahraga ini pun semakin cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia.

Sedangkan Menurut Saryono, (2008:49) dalam I. J. E. Wardana, (2017) Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang di mainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya. Permainan futsal memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala lapangan, hampir tanpa henti.

b. Teknik-Teknik Dasar Futsal

Menurut Agischa & Wahyudi, (2022) ada beberapa teknik-teknik dasar dalam futsal yaitu sebagai berikut:

1) Shooting

Teknik *shooting* adalah sebuah teknik menendang yang dilakukan oleh pemain dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Tenang (2008:84) dalam Agischa & Wahyudi, (2022) berpendapat bahwa teknik *shooting* merupakan sebuah tembakan yang digunakan untuk dapat mencetak gol dengan menendang bola secara keras. Teknik *shooting* membagi dua metode utama yaitu menembak dengan punggung kaki dan menembak dengan jari kaki.

2) Dribbling

Teknik *dribbling* adalah teknik yang digunakan dalam futsal yang menggunakan kaki bagian luar, dalam dan punggung yang bertujuan untuk mengontrol bola sebelum mengoper ke rekan setim. Menurut Lhaksana (2011: 33), dalam Agischa & Wahyudi, (2022) teknik *dribbling* merupakan kemampuan penting yang harus dipelajari oleh setiap pemain futsal. Teknik *dribbling* dilakukan untuk melakukan penyerangan ke gawang lawan dengan berlari, berjalan, berbelok ataupun memutar. Dalam melakukan teknik *dribbling* pemain harus memiliki keseimbangan dan fleksibilitas yang baik sehingga ketika melakukan teknik tersebut pemain tidak mudah jatuh.

3) Kontrol

Teknik kontrol merupakan teknik dasar yang menjadi kunci keberhasilan seorang pemain futsal selain penguasaan teknik *passing* pendek. Teknik kontrol adalah teknik yang digunakan seorang pemain futsal dengan menggunakan seluruh anggota badan tanpa melanggar aturan resmi, sehingga dapat memudahkan pemain untuk menghentikan dan menguasai bola. Menurut 2 Agischa & Wahyudi, (2022) kemampuan seorang pemain untuk mengontrol bola ketika menerima umpan dari rekan setim bergantung pada kemampuannya dalam melakukan sentuhan pertama yang tepat.

4) *Passing* pendek

Passing pendek merupakan teknik mengoper bola kepada rekan satu tim yang berada pada jarak relatif dekat, yang bertujuan untuk menjaga penguasaan bola dan membangun kerja sama antar pemain (Arrosyid et al., 2023). Keberhasilan *passing* pendek ditunjukkan oleh ketepatan arah dan kekuatan operan sehingga bola dapat diterima oleh rekan satu tim sesuai dengan sasaran yang diharapkan. Sebaliknya, apabila operan tidak mencapai target atau melenceng dari perkiraan hal tersebut mengindikasikan adanya kesalahan dalam penerapan teknik *passing* yang digunakan dan dapat berdampak pada hilangnya penguasaan bola (Saputro et al., 2024).

Menurut Scheunemann (2019), *passing* pendek adalah operan yang dilakukan pada jarak relatif dekat menggunakan bagian dalam kaki dengan memperhatikan posisi tubuh, arah sasaran, serta kekuatan tendangan sehingga bola dapat sampai kepada rekan secara cepat dan tepat. Dalam permainan modern, *passing* pendek menjadi salah satu teknik utama untuk mengembangkan pola permainan kolektif.



Gambar 2. 3 *Passing* pendek

Sumber: Dokumentasi pribadi

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat di perlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian oleh C. R. Wardana et al.,(2018) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing*, *Controlling* dan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi”. Penelitian ini menunjukan adanya peningkatan nilai rata rata ketepatan *passing* dari *pre-test* sebesar 59,53, menjadi 65,10 pada *post-test* setelah di berikan latihan *small-sided games*.

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

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Firdaus et al. (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided-Games* Terhadap Kemampuan *Passing* SMA AL-Ihsan Tanjung Lago”. Penelitian ini menunjukkan peningkatan rata-rata dari 29,30 pada *pretest* menjadi 37,55 pada *posttest* dengan selisih 8,25 atau peningkatan sebesar 29,3%.

Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Iqbal Al Fian, Martin Sudarmono, Mohamad Annas, dan Moch. Fahmi Abdulaziz (2024) dengan judul “Pengaruh *Small Sided Games* dan Rondo Terhadap Kemampuan *Passing* Futsal MAN Tegal”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* memberikan peningkatan kemampuan *passing* yang lebih baik *dibandingkan latihan rondo*. Rata-rata skor yang diperoleh kelompok *small-sided games* mencapai 6,42 dengan peningkatan sebesar 40,17%, sedangkan kelompok rondo memperoleh rata-rata 5,33 dengan peningkatan sebesar 20,59%. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa latihan *small-sided games* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal MAN Tegal.

Penelitian yang dilakukan oleh Asyiqul Kholis, Haryo Mukti Widodo, Heni Yuli Handayani, dan Fajar Hidayatullah (2024) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Miftahul Huda Modung”. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* setelah diberikan latihan *small-sided games*. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 4,7 meningkat menjadi 7,5 pada *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *small-sided games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Miftahul Huda Modung.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berfikir, dalam suatu permainan futsal yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu dibutuhkan suatu teknik tendangan yang baik agar dapat mendukung permainan performa saat bermain. Semakin baik ketepatan tendangan *passing* maka akan menumbuhkan rasa optimis

setiap menendang ke arah teman yang akan berujung gol dan menjadi ancaman bagi lawan.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan metode *small sided games passing* pendek yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan teknik passing secara mekanis, tetapi juga menekankan proses perseptual–kognitif pemain dalam membaca ruang, menentukan sudut *passing*, dan mengambil keputusan secara cepat. Melalui kondisi permainan yang dimodifikasi dan bersifat situasional, pemain dituntut untuk menyesuaikan teknik passing dengan tekanan lawan dan perubahan ruang bermain secara dinamis.

Dengan demikian, peningkatan kemampuan *passing* tidak hanya dipengaruhi oleh pengulangan gerak, tetapi juga oleh adaptasi pemain terhadap situasi permainan nyata. *Small sided games* dipandang mampu mengintegrasikan aspek teknik, taktik, fisik, dan psikologis secara simultan sehingga menghasilkan peningkatan kualitas *passing* yang lebih efektif dan kontekstual dibandingkan latihan konvensional yang bersifat terpisah.

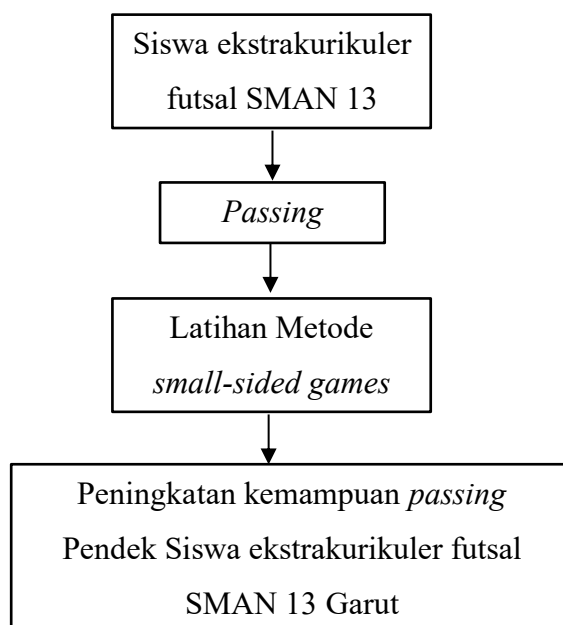
Small Sided Games (SSG) merupakan bentuk latihan permainan futsal dengan jumlah pemain dan ukuran lapangan yang diperkecil serta aturan yang dimodifikasi. Karakteristik SSG *passing* pendek meliputi jarak antar pemain yang dekat, intensitas permainan yang tinggi, frekuensi sentuhan bola yang banyak, serta penerapan aturan seperti pembatasan sentuhan dan kewajiban jumlah *passing* tertentu. Kondisi tersebut mendorong pemain untuk menggunakan *passing* pendek secara cepat dan akurat dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan.

Small Sided Games passing pendek memiliki kelebihan dalam meningkatkan kemampuan teknik dan taktik pemain, khususnya akurasi *passing*, kontrol bola, pergerakan tanpa bola, serta pengambilan keputusan. Selain itu, latihan ini mampu meningkatkan kerja sama tim, pemahaman ruang, dan komunikasi antar pemain, sekaligus mengembangkan aspek fisik seperti kelincahan dan daya tahan serta aspek psikologis berupa konsentrasi dan kepercayaan diri.

Kemampuan *passing* yaitu kemampuan dalam menempatkan/ mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Dalam futsal *passing* memiliki tujuan antar lain

mengoper bola kepada teman, mengoper bola ke daerah kosong, mengoper untuk untuk terobosan dan seterusnya. Kemampuan *passing* tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, tetapi membutuhkan waktu yang cukup menjadi sempurna.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* menggunakan bentuk latihan yang menyerupai permainan sesungguhnya. Hal ini dimaksudkan agar pemain tidak merasa bosan dan terbebani dengan program latihan yang telah di buat. Metode latihan *small-sided games* di pandang efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar. Metode *small-sided games* tersebut dimodifikasi dengan menempatkan di dalamnya berapa buah gawang kecil-kecil sebagai sasaran menembak dan mencetak angka.



Gambar 2. 4 Kerangka berpikir penelitian

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas, dapat di rumuskan bahwa hipotesis yang diperoleh sebagai berikut :

Ha: “Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Small Sided Games* Terhadap Penguasaan *Passing* Pendek Pada Siswa Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 13 Garut”