

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Menurut Syaifuddin dkk dalam Irawan et al., (2020, p. 93) menyatakan bahwa “latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik”.

Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke materi yang paling sukar. Penambahan beban latihan juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan volume, intensitas, *recovery interval* atau masa istirahat selama Latihan. Menurut Tangkudung dalam Sudharto et al., (2020, p. 5). latihan adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya. Sistematis berarti latihan dilakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan Latihan menurut Harsono, (2018) Untuk Membantu seorang atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan Latihan akan tercapai dengan baik jika proses Latihan terjadinya interaksi antara atlet dan pelatih, sebelum melakukan Latihan biasanya atlet akan melaksanakan tes awal sebagai dasar penyusunan program Latihan. Apabila tes kurang, penekanan Latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila tes baik, penekanan Latihan akan diarahkan pada pemeliharaan.

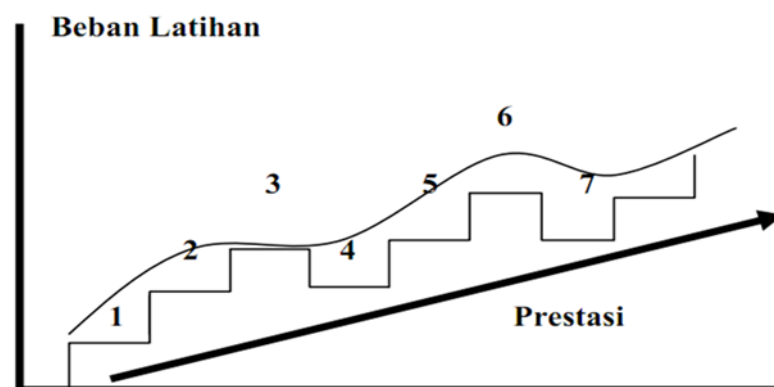
Latihan harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, Teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara Bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. dalam setiap kali Latihan, baik atlet atau pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip Latihan.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal. Prinsip-prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang sesuai menggunakan prinsip yg diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut ialah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas, dan prinsip variasi. Adapun prinsip-prinsip yang berafiliasi menggunakan konflik penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

a. Prinsip *Overload*

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Menurut Harsono, (2018a) “prinsip *overload* ini adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, , taktik maupun mental”.



Gambar 2.1 Beban Latihan

Sumber: Harsono (2018)

Setiap garis ablez dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban pada *cycle* 3 tangga pertama ditingkatkan

secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Regenerasi yang dimaksud yaitu atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban yang lebih berat lagi di tahap tangga-tangga berikutnya.

Penerapan-prinsip *overload* *Prinsip Overload* (Beban Berlebih) adalah fondasi dari peningkatan kebugaran, menyatakan bahwa tubuh hanya akan beradaptasi dan menjadi lebih kuat jika secara konsisten dilatih melebihi kapasitas normal atau zona nyamannya, jika intensitas atau volume latihan tidak pernah ditingkatkan, kemajuan akan terhenti. Cara penerapan prinsip ini dikenal melalui manipulasi variabel FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu/Durasi), misalnya dengan meningkatkan beban angkatan (Intensitas), menambah jumlah set atau repetisi (Waktu), atau memperpendek waktu istirahat (Intensitas) secara bertahap dalam program latihan mingguan Anda. Cara Penerapan (Contoh Latihan Kekuatan):

- 1) Awal: Melakukan *Squat* dengan beban 50 kg sebanyak 3 set dengan 10 repetisi (3x10).
- 2) *Overload* (Minggu Berikutnya):
 - a) Intensitas: Tetap 3x10, tetapi naikkan beban menjadi 52,5 kg.
 - b) Waktu/Durasi: Tetap 50 kg, tetapi tingkatkan repetisi menjadi 3 set dengan 12 repetisi (3x12).
 - c) Frekuensi: Tambah satu sesi latihan squat per minggu.
- b. Prinsip individualitas

Menurut Harsono (2018), prinsip individualitas (*individuality principle*) merupakan salah satu prinsip dasar dalam latihan olahraga yang menyatakan bahwa setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik dari segi kemampuan fisik, keterampilan teknik, kondisi psikologis, tingkat kematangan, pengalaman latihan, maupun kapasitas adaptasi terhadap beban latihan. Oleh karena itu, program latihan yang diberikan kepada atlet harus mempertimbangkan perbedaan individu tersebut agar tujuan latihan dapat tercapai secara optimal. Harsono menjelaskan bahwa tidak semua atlet akan memberikan respons yang sama terhadap metode, intensitas, frekuensi, maupun volume latihan yang diberikan. Dengan demikian,

pelatih perlu memahami karakteristik masing-masing atlet sehingga program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan, dan potensi individu yang dimiliki.

Dalam penelitian ini, prinsip individu harus diterapkan pada saat latihan tersebut. Pelatih dan peneliti memberikan latihan dengan membagi beberapa kelompok yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan dari setiap individu siswa tersebut. Prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan setiap individu, karena prinsip individualisasi merupakan salah satu yang sangat penting dalam latihan. Seluruh konsep latihan harus disusun dengan maksimal, agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai

c. Prinsip kualitas latihan

Menurut Harsono (2018), kualitas latihan merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan pencapaian prestasi olahraga. Harsono menjelaskan bahwa latihan yang berkualitas adalah latihan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, berkesinambungan, serta didukung oleh program latihan yang tepat sehingga mampu menghasilkan peningkatan kemampuan atlet secara optimal. Selain dipengaruhi oleh pelatih, kualitas latihan juga ditentukan oleh faktor pendukung seperti fasilitas dan peralatan, pemanfaatan hasil penelitian, serta evaluasi terhadap hasil latihan dan pertandingan. Semakin tinggi kualitas latihan yang diberikan, maka semakin besar pula peluang atlet untuk mengalami peningkatan kemampuan dan mencapai prestasi yang lebih baik.

Dalam penelitian ini, peningkatan keterampilan *passing* yang terjadi pada kelompok latihan *Rondo 4v1* maupun *Small Sided Games 4v4* menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan telah memenuhi prinsip kualitas latihan, yaitu dilakukan secara terencana, sistematis, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran teknik *passing*.

Pelaksanaan perlakuan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan karena mengacu pada prinsip adaptasi latihan yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan olahraga memerlukan proses latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan berkelanjutan dalam jangka waktu tertentu. Harsono (2018) menjelaskan bahwa perubahan kemampuan atlet tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses adaptasi terhadap stimulus latihan yang

diberikan secara teratur. Selain itu, teori periodisasi latihan yang dikemukakan oleh Bompa dan Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan teknik dan performa olahraga umumnya terjadi setelah atlet menjalani program latihan selama beberapa minggu dalam satu siklus latihan (*mesocycle*).

d. Prinsip variasi

Menurut Harsono (2018), prinsip variasi latihan (*variation principle*) merupakan prinsip latihan yang menekankan pentingnya pemberian berbagai bentuk latihan yang bervariasi untuk menghindari kejenuhan, meningkatkan motivasi atlet, serta mempertahankan efektivitas program latihan. Harsono menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara terus-menerus dengan bentuk, metode, dan pola yang sama dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kebosanan dan menurunkan minat atlet dalam mengikuti latihan. Oleh karena itu, pelatih perlu melakukan modifikasi atau variasi dalam metode, bentuk aktivitas, intensitas, maupun media latihan agar proses latihan tetap menarik dan mampu memberikan rangsangan yang optimal terhadap perkembangan kemampuan atlet. Variasi latihan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan motivasi, tetapi juga untuk memperkaya pengalaman gerak sehingga atlet mampu beradaptasi dengan berbagai situasi yang mungkin dihadapi dalam pertandingan.

Penelitian ini menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda, yaitu latihan *Rondo* 4v1 dan *Small Sided Games* 4v4, sebagai variasi metode untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal. Penggunaan kedua metode tersebut memberikan pengalaman latihan yang berbeda kepada peserta sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak monoton. Latihan rondo menekankan penguasaan bola, ketepatan *passing*, dan kecepatan sirkulasi umpan dalam ruang sempit, sedangkan latihan *Small Sided Games* memberikan pengalaman bermain yang lebih mendekati situasi pertandingan sesungguhnya. Variasi bentuk latihan tersebut memungkinkan peserta memperoleh rangsangan latihan yang lebih beragam sehingga kemampuan *passing* dapat berkembang secara lebih optimal.

2.1.2 Hakikat Futsal

Latihan yang dikatakan berkualitas, adalah “*drill-drill* yang diberikan memang harus benar benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering

diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih Secara detail, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Menurut Harsono, (2018) “setiap haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan-latihan yang kurang intensif, akan tetapi bermutu tinggi, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas Latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian terbaru, fasilitas dan latihan yang intensif.

Penerapan prinsip kualitas dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan Latihan *Rondo passing* dan *Small Sided Games* harus sesuai dengan yang benar. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan yang benar dilanjutkan lagi.

2.1.2.1 Pengertian Futsal

Menurut pamungkas dalam Festiawan, (2020, p. 144) “Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu. Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepak bola, terutama pada teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar antara lain *passing, control, dribbling, shooting*. (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014*).”

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

Adapun pengertian lain mengungkapkan menurut Lhaksana dalam Gunawan et al., (2016, p.2) bahwa “Futsal (*futbolsala* dalam bahasa spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan”. Olahraga futsal merupakan sejenis sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, ukuran lapangan lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Olahraga Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

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

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

2.1.2.2 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar Futsal sama dengan teknik dasar sepakbola. Seperti mengumpan (*Passing*), mengumpan lambung (*chipping*), menahan (*kontrol*), menembak (*shooting*), dan menggiring (*dribling*). Karakteristik bola dan lapangan yang kecil menjadi instrumen yang sangat bagus untuk mendukung dalam membantu pemain futsal untuk mengembangkan teknik dasar penguasaan bola semaksimal mungkin. Setiap pemain futsal di tuntut dan arus di bekali teknik dasar untuk bisa bermain dengan baik di dalam lapangan serta teknik dasar merupakan hal yang sangat mudah. Yerianto Manuk et al., 2023, p. 104).

2.1.2.3 Mengumpan (*Passing*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. Menurut Danny Mielke dalam Nugroho & Rohadi, (2020, p.176) “Umpan atau *passing* adalah cara memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain”. *Passing* sangat tepat digunakan pemain futsal untuk menghubungkan para pemain. Teknik *passing* pada futsal biasanya menggunakan *Short passing*.



Gambar 2.2 Teknik *Passing* Futsal

Sumber: (Justinus Lhaksana, 2012, p. 30)

Short passing Dalam permainan futsal adalah *passing* yang digunakan untuk memberikan bola ke teman yang dekat dinamakan operan pendek atau *passing* pendek. Soejoedi dalam (Tarju & Wahidi, 2017). Menjelaskan sebagai berikut : “*Short passing* atau operan jarak dekat adalah mengoperkan bola ke teman yang berdiri dekat melalui tendangan”.

Definisi *passing* menurut Luxbacher dalam Tarju & Wahidi, (2017, p. 67) menjelaskan bahwa: “Ada tiga dasar untuk *passing* yaitu dengan bagian dalam kaki (*in side – of the foot*), dengan bagian samping luar kaki (*out side – of the foot*), dan dengan kura-kura kaki (*instep*)”.

- a. *Passing in side – of the foot* adalah menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
 - 1) Persiapan: Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.
 - 2) Pelaksanaan: Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, dan bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.
- b. *Passing outside of the foot* adalah mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar.
 - 1) Persiapan: Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki ke depan, tekukkan lutu kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan, luruskan kaki bawah dan putar

- dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.
- 2) Pelaksanaan: Tundukan kepala dan tubuh diatas bola, sentakkan kaki yang menendang ke depan, kaki tetap lurus, bola dengan bagian samping luar instep, dan pada pertengahan bola ke bawah.
 - 3) *Follow-Through*: Pindahkan berat badan ke depan, gunakan terbalik, dan sempurnakan akhir dari kaki yang menendang.
- c. *Passing instep* adalah tipe Menendang bola dengan kura-kura kaki atau bagian Punggung kaki penuh.
- 1) Persiapan: Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan 14 dan dikuatkan, lutur kaki berada diatas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.
 - 2) Pelaksanaan: Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.
 - 3) *Follow-Through*: Lanjutkan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, dan akhir kaki sejajar dengan dada

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Passing*

Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas *passing* terbagi menjadi faktor internal yang berasal dari diri pemain dan faktor eksternal dari lingkungan luar. Secara internal, akurasi dan keberhasilan *passing* sangat bergantung pada teknik dasar yang benar (misalnya posisi tubuh, perkenaan bola, dan tindak lanjut gerakan), kondisi fisik pemain (termasuk kebugaran, daya tahan, dan koordinasi yang baik), serta faktor psikis seperti tingkat konsentrasi, kepercayaan diri, dan motivasi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi metode dan variasi latihan yang diterapkan oleh pelatih, kompetensi melatih guru/pelatih dalam memberikan instruksi dan koreksi yang tepat, serta kondisi sarana dan prasarana yang memadai, termasuk kualitas bola dan kondisi lapangan. Semua faktor ini berinteraksi untuk menentukan seberapa akurat, kuat, dan tepat sasaran *passing* yang dilakukan oleh seorang pemain.

a. Faktor Internal (Dari Pemain)

Faktor internal menurut Lhaksana dalam Festiawan, (2020, p. 144) adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri pemain yang secara langsung memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan *passing*:

- 1) Penguasaan Teknik Dasar: Ini adalah faktor paling fundamental. Meliputi mekanika gerak saat melakukan *passing* (misalnya, perkenaan kaki/tangan yang tepat pada bola, ayunan lengan/kaki, dan posisi tubuh). Kesalahan kecil dalam teknik—seperti lutut yang kaku, atau pandangan yang tidak terfokus—dapat menyebabkan *passing* melenceng.
- 2) Koordinasi dan Keseimbangan: Kemampuan menggerakkan berbagai bagian tubuh secara harmonis dan menjaga keseimbangan tubuh (terutama kaki tumpuan) sangat penting untuk menghasilkan *passing* yang stabil dan akurat.
- 3) Kondisi Fisik (Kebugaran): Daya tahan memengaruhi kualitas *passing* di akhir pertandingan; pemain yang lelah cenderung membuat kesalahan *passing* karena teknik menjadi ceroboh. Sementara kekuatan otot menentukan kecepatan dan jarak *passing* yang dapat dicapai.
- 4) Faktor Psikis (Mental): Konsentrasi atau fokus penuh terhadap bola dan target sangat diperlukan. Kepercayaan diri memengaruhi keberanian pemain untuk mencoba *passing* sulit di bawah tekanan. Rasa cemas atau tertekan dapat merusak akurasi *passing* secara drastis.
- 5) Visi dan Antisipasi: Kemampuan untuk mengangkat kepala, melihat situasi lapangan secara keseluruhan, dan mengantisipasi pergerakan rekan setim (*vision and awareness*) adalah kunci untuk menentukan waktu, arah, dan berat *passing* yang tepat.

b. Faktor Eksternal (Dari Lingkungan)

Faktor eksternal Litardiansyah & heriyanto,(2020, p.1) adalah kondisi di luar pemain yang turut menentukan keberhasilan *passing* mereka:

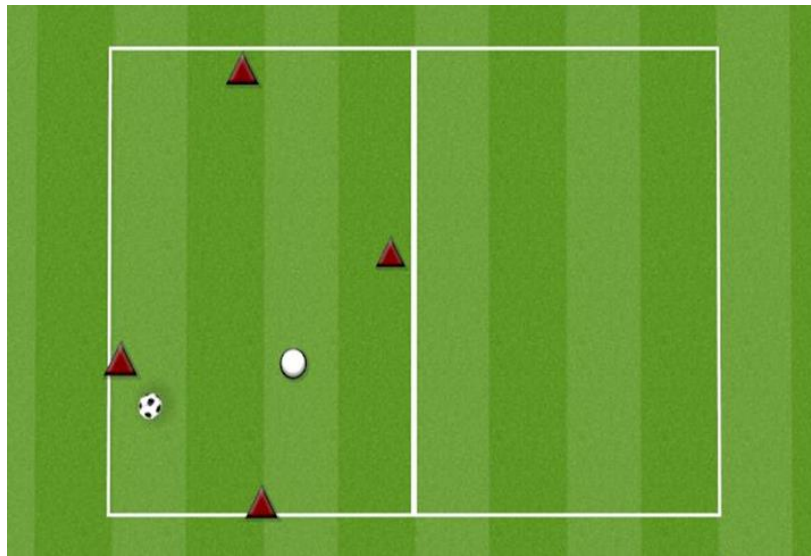
- 1) Kualitas Sarana dan Prasarana: Kualitas bola (ukuran, berat, dan tekanan) yang tidak standar, atau kondisi lapangan yang tidak rata, licin, atau berlumpur, akan secara signifikan mempersulit pemain untuk menghasilkan *passing* yang akurat dan terukur.

- 2) Metode dan Variasi Latihan: Latihan yang monoton dan kaku cenderung menghasilkan pemain yang hanya bagus dalam drill, bukan dalam pertandingan. Metode latihan yang efektif harus menyediakan variasi, target yang jelas, dan tekanan yang menyerupai situasi permainan sesungguhnya (misalnya latihan *Pass Go* atau *Rondo*).
- 3) Kompetensi dan Bimbingan Pelatih: Pelatih yang profesional harus mampu mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan teknik pemain dengan cepat. Selain itu, motivasi dan lingkungan belajar yang positif dari pelatih juga sangat memengaruhi aspek psikis pemain.
- 4) Tekanan Lawan (*Opponent Pressure*): Dalam pertandingan, adanya tekanan, penjagaan ketat, atau upaya perebutan bola oleh lawan merupakan faktor eksternal utama yang meningkatkan kesulitan *passing*. Kemampuan pemain untuk tetap tenang dan akurat di bawah tekanan ini menjadi tolok ukur penguasaan teknik *passing* mereka.

2.1.4 Passing Rondo

Passing Rondo Futsal 4 vs 1 adalah salah satu bentuk latihan teknik *passing* dan kontrol bola yang sangat populer, baik di futsal maupun sepak bola, untuk melatih kecepatan berpikir, akurasi umpan, dan kerja sama tim. *Rondo* berarti permainan menjaga penguasaan bola (*possession game*) dengan format tertentu, di mana satu kelompok pemain berusaha mengoper bola di antara mereka sementara satu atau beberapa pemain lawan berusaha merebut. Menurut Johan Cruyff dalam Sugiyanto et al., (2019, p.11) *rondo* atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan futsal kecuali *shooting*. Aspek kompetitif, membuka ruang, apa yang harus dilakukan saat ball *possession*, saat sedang memegang bola, menjaga ketat lawan dan merebut bola”.

Rondo 4 vs 1 artinya ada 4 pemain yang membentuk formasi (biasanya persegi/*diamond*) di luar area latihan, dan 1 pemain di tengah sebagai persegi/*diamond*) di luar area latihan, dan 1 pemain di tengah sebagai pengejar/penjaga. Tujuannya keempat pemain luar saling mengoper bola sambil menghindari intersepsi dari pemain di tengah.



Gambar 2.3 *Passing Rondo 4 v 1*

Sumber: *SoccerExpert Johnson (2020)*

a. Tujuan Latihan

- 1) Melatih *Passing* Cepat & Akurat – pemain harus segera mengirim bola ke rekan sebelum ditekan lawan.
- 2) Meningkatkan *First Touch* – sentuhan pertama yang baik memudahkan *kontrol* dan umpan berikutnya.
- 3) Melatih Pergerakan Tanpa Bola – pemain luar bergerak untuk membuka jalur *passing*.
- 4) Membangun Komunikasi & Kerja Sama Tim – pemain harus terus berkomunikasi untuk menentukan arah umpan.
- 5) Meningkatkan Keputusan Cepat – membaca situasi, memilih opsi umpan tercepat.

b. Aturan Latihan Main *Rondo 4 vs 1*

- 1) Formasi: empat pemain membentuk persegi kecil (misalnya 5×5 m).
- 2) Posisi Bola: dimulai dari salah satu pemain luar.
- 3) Pemain luar mengoper bola satu sama lain, bebas satu atau dua sentuhan. Pemain tengah berusaha memotong bola. Jika pemain tengah berhasil merebut bola, dia bertukar posisi dengan pemain luar yang melakukan kesalahan (umpan salah atau kehilangan bola).
- 4) Rotasi Cepat: memastikan semua pemain bergantian jadi pengejar untuk melatih tekanan.
- 5) Jarak formasi dapat diperkecil untuk meningkatkan intensitas dan kesulitan.

- 6) Bisa diperkecil ukuran kotak untuk melatih *passing* dalam tekanan lebih tinggi.
- 7) Sangat efektif sebagai *warm-up* sekaligus latihan teknis dan mental.

2.1.4.1 Keuntungan dan Kelebihan Latihan *Passing Rondo*

Latihan *Rondo* adalah model latihan *passing* yang sangat efektif (biasanya 4v1, 5v2, atau 6v3 dalam area terbatas) yang mensimulasikan situasi pertandingan dengan tekanan tinggi, di mana keuntungan utamanya adalah secara signifikan meningkatkan akurasi *passing*, pengambilan keputusan cepat di bawah tekanan, dan visi taktis pemain untuk menciptakan serta memanfaatkan ruang kosong, sekaligus mendorong komunikasi dan kerja sama tim yang intensif. Mengembangkan Pengambilan Keputusan Cepat (Kognitif/Mental), menurut Harrison, (2016, p.24) menyebutkan bahwa *Rondo* adalah cara yang bagus untuk mempersiapkan pemain dalam menghadapi situasi permainan dan terutama dalam pengambilan keputusan cepat. Karena dimainkan di ruang terbatas dengan keunggulan jumlah pemain (misalnya, 4v1 atau 5v2), pemain harus cepat berpikir dan mengambil keputusan tentang siapa, kapan, dan seberapa keras *passing* dilakukan sebelum tekanan lawan datang.

2.1.5 Small Sided Games

Small Sided Games menurut Charles & Rook dalam Bandy et al., (2021, p. 105) merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *Small Sided Games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small Sided Games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya.

Small Sided Games menurut Charles & Rook dalam Bandy et al., (2021, p. 105) merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *Small Sided Games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small Sided Games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya.



Gambar 2.4 *Small Sided Games* 4 v 4

Sumber: *SoccerExpert Johnson* (2020)

Small Sided Games merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya, dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain rutin menjalani latihan *Small sided Games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat.

a. Ciri utama SSG 4v4 dalam futsal

- 1) Jumlah pemain terbatas: Empat pemain per tim, total 8 pemain di lapangan. Bisa tanpa kiper, atau pakai kiper hanya menjaga gawang.
- 2) Ukuran lapangan lebih kecil: Tujuannya agar pemain lebih sering terlibat dalam situasi permainan.
- 3) Durasi singkat & intensitas tinggi: Misalnya 3–5 menit per gim, lalu rotasi pemain.
- 4) Aturan dimodifikasi: Bisa dibatasi sentuhan (mis. maksimal 2–3 sentuhan bola), bisa tanpa *out* bola, atau memakai rebound dinding.
- 5) Fokus pada keterampilan tertentu: *Passing* cepat, kontrol bola, pergerakan tanpa bola, transisi menyerang-bertahan.

b. Tujuan penerapan SSG 4v4 dalam futsal

- 1) Meningkatkan keterlibatan pemain → setiap pemain lebih sering mendapat bola.
- 2) Mengasah teknik dasar → seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* dalam ruang sempit.
- 3) Melatih pengambilan keputusan cepat → karena ruang dan waktu bermain terbatas.

- 4) Mengembangkan kerja sama tim → koordinasi dan komunikasi lebih intens.
- 5) Meningkatkan kondisi fisik spesifik futsal → terutama kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.
- c. Contoh penerapan SSG 4v4 dalam latihan futsal
 - 1) Lapangan dibagi menjadi area kecil $\pm 15 \times 20$ meter.
 - 2) Dua tim bermain 4 lawan 4.
 - 3) Aturan: maksimal 3 sentuhan bola per pemain, tidak boleh bola tinggi, dan gol hanya sah jika semua pemain tim sudah melewati garis tengah.
 - 4) Main 3–4 ronde 4 menit, dengan istirahat 1 menit antar ronde

2.1.5.1 Keuntungan dan Kelebihan Latihan *Small Sided Game*

Latihan *Small Sided Games* (SSG) memberikan keuntungan besar karena meningkatkan frekuensi sentuhan bola, memaksa pemain untuk membuat keputusan *passing* yang cepat di bawah tekanan lawan (realisme situasi pertandingan), dan secara holistik mengasah aspek teknik, taktik, dan fisik secara simultan. Namun, kelemahannya adalah bahwa intensitas yang tinggi dalam SSG dapat mengorbankan waktu untuk koreksi teknik secara *detail*, dan pemain rentan membuat kesalahan jika belum menguasai teknik dasar *passing* yang benar. *Coaching Point* utama yang harus ditekankan pelatih dalam SSG adalah agar pemain selalu mengangkat kepala sebelum menerima bola (mencari target), menggunakan berat *passing* yang tepat sesuai jarak, dan segera bergerak (*pass and move*) setelah mengoper untuk menciptakan ruang dan dukungan, memastikan setiap *passing* memiliki tujuan taktis, bukan sekadar memindahkan bola.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk menyusun tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang disajikan, diperlukan penelitian yang relevan sebagai dukungan, sehingga dapat menjadi rujukan. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis antara lain adalah:

- a. Ansyari et al., (2024) yang berjudul “pengaruh metode latihan *small sided Games* dan latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler futsal mtsn 2 tapin”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan *small*

side games dan latihan *rondo* mempengaruhi akurasi *passing* pemain ekstrakurikuler futsal MTSN2 Tapin. Skema penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah "*Two Group Pre-test and Post-test Design*" yang menggunakan metode eksperimen. Sample dalam penelitian ini memakai *purposive sampling* dengan 14 orang yang dibagi menjadi dua kelompok latihan yaitu *small side games* dan *rondo*. Instrumen penelitian menggunakan pengembangan *test* pengukuran keterampilan bermain sepak bola yang diadopsi dari Irianto 1995. Nilai $0,001 < 0,05$ diperoleh untuk kelompok SSG, sedangkan $0,000 < 0,05$ diperoleh untuk nilai kelompok *rondo*. Dari selisih nilai rata-rata *posttest* kedua kelompok yaitu 0,28 latihan *small side games* lebih tinggi daripada latihan *rondo* dengan perbandingan $7,41 > 7,14$. Temuan penelitian ini menunjukkan kedua latihan yang digunakan dalam penelitian ini berdampak pada ketepatan *passing*. Namun dampak kelompok SSG lebih besar daripada pelatihan *Rondo* terhadap pemain ekstrakurikuler futsal MTSN2 Tapin.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ansyari et al. (2024), terdapat persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama mengkaji pengaruh latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal. Selain itu, kedua penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Perbedaannya terletak pada variabel terikat yang diteliti, di mana Ansyari et al. berfokus pada akurasi *passing*, sedangkan penelitian ini meneliti keterampilan *passing* secara keseluruhan. Di samping itu, subjek penelitian Ansyari et al. adalah peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Tapin, sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya.

- b. Julianto et al., (2022) yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Model Latihan *El Rondo* Dengan Model Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pemain Usia 16-18 Tahun”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh model latihan *el rondo* dengan model latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan *passing* sepakbola pemain usia 16-18 Tahun PS Bandar Klippa Putra Tahun 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain yang berjumlah 20 orang. Desain pada

penelitian ini menggunakan *two group pre-test and post-test design*, dimana seluruh pemain dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok pertama yang diberi perlakuan model latihan *el rondo* dan kelompok kedua diberi perlakuan model latihan *small sided games*. Instrumen pada Penelitian ini adalah menggunakan *short passing*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengaruh model latihan *el rondo* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain PS Bandar Klippa Putra usia 16-18 tahun diperoleh persentase peningkatan pada setiap tesnya, dengan hasil akhir sebesar 24,56 %. Sedangkan pengaruh model latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain PS Bandar Klippa Putra usia 16-18 tahun diperoleh persentase peningkatan pada setiap tesnya, dengan hasil akhir sebesar 36,84 %. Kesimpulan yang dapat disampaikan penulis dari hasil penelitian ini adalah Model latihan *Small Sided Games* lebih berpengaruh secara signifikan dari pada model latihan *el rondo* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada pemain usia 16-18 tahun pada PS Bandar Klippa Putra Tahun 2021.

Penelitian Julianto et al. (2022) memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membandingkan pengaruh model latihan *El Rondo* dan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan metode eksperimen. Kedua penelitian juga bertujuan untuk mengetahui model latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas *passing* pemain. Perbedaannya terletak pada cabang olahraga dan karakteristik subjek penelitian. Julianto et al. meneliti pemain sepak bola usia 16–18 tahun pada klub PS Bandar Klippa Putra, sedangkan penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat SMP yang berusia sekitar 14–15 tahun. Selain itu, penelitian Julianto berfokus pada ketepatan *passing* sepak bola, sedangkan penelitian ini berfokus pada keterampilan *passing* dalam permainan futsal.

- c. Ardhirianto, (2020) yang berjudul “pengaruh latihan koordinasi drill *passing* dan *Small sided game* terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepakbola ssb gelora muda sleman Tahun Pelajaran 2020”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam

penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda yang berjumlah 173 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan di SSB Gelora Muda, (2) Kehadiran pada saat treatment minimal 75%, (3) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun, (4) Tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 22 pemain KU 12 SSB Gelora Muda Sleman. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda, dengan $t_{hitung} 6,528 > t_{tabel} 2,228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 38,84%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda, dengan $t_{hitung} 13,988 > t_{tabel} 2,228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 85,85%. (3) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda, dengan $t_{hitung} 5,275 > t_{tabel} = 2,086$ dan sig, $0,000 < 0,05$.

Penelitian Ardhirianto (2020) memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan metode eksperimen dan melibatkan latihan *Small Sided Games* sebagai salah satu perlakuan untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Kedua penelitian juga menggunakan desain *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Namun, perbedaannya terletak pada variabel perlakuan yang dibandingkan. Ardhirianto membandingkan latihan koordinasi *drill passing* dengan *Small Sided Games*, sedangkan penelitian ini membandingkan latihan *Rondo 4v1* dengan *Small Sided Games 4v4*. Selain itu, penelitian Ardhirianto dilakukan pada pemain sepak bola SSB Gelora Muda Sleman, sedangkan penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya.

- d. Hasyim & Syafii, (2022) Yang berjudul “pengaruh model latihan *el rondo* dan latihan *passing 1-2 combination* dalam meningkatkan akurasi *passing* sepakbola”.

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola. *Passing* adalah tindakan memberikan atau mengoper bola kepada teman. Permasalahan mengenai rendahnya tingkat akurasi *passing* menjadi sorotan dalam penelitian ini. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh model latihan *el rondo* dan latihan *passing 1-2 combination* dalam meningkatkan akurasi *passing* sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *two groups pretest-posttest design*. Sumber data penelitian adalah siswa SSB Serdadu Sidowungu KU-15 tahun berjumlah 20 siswa. Pembagian kelompok treatment berdasarkan pada hasil pretest yang dilakukan. *Matched Subject Ordinal Pairing* (MSOP). Hasil analisis deskriptif kelompok *el rondo* memperoleh nilai mean pretest sebesar 86,80 dan *posttest* 114,20, sedangkan kelompok *passing 1-2 combination* memperoleh mean pretest 88,70 dan *posttest* 112,70. Hasil analisis menggunakan uji paired sample t test diperoleh nilai Sig. 0,000 < 0,05 pada kelompok *el rondo* dan Sig. 0,000 < 0,05 pada kelompok *passing 1-2 combination* maka hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kedua kelompok. Hasil analisis uji independent sample t test diperoleh nilai Sig. 0,769 > 0,05 maka hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara data hasil *posttest* kelompok A dan B. Persentase peningkatan hasil *pretest-posttest* diperoleh sebesar 31,56% untuk kelompok *el rondo* dan 27,05% untuk kelompok *passing 1-2 combination*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 1) Model latihan *el rondo* dan latihan *passing 1-2 combination* sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *passing* sepakbola, 2) Kedua model tidak ada yang lebih baik satu dengan lainnya, keduanya sama-sama baik digunakan dalam meningkatkan akurasi *passing*.

Penelitian Hasyim dan Syafii (2022) memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan latihan *El Rondo* sebagai salah satu model latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* serta menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Kedua penelitian juga berupaya mengetahui efektivitas model latihan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Perbedaannya terletak pada model latihan pembandingan yang digunakan. Hasyim dan Syafii membandingkan latihan *El Rondo* dengan *Passing 1-2 Combination*, sedangkan penelitian ini membandingkan latihan *Rondo 4v1* dengan

- Small Sided Games 4v4*. Selain itu, penelitian tersebut dilakukan pada pemain sepak bola usia 15 tahun, sedangkan penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat SMP.
- e. C. Nugroho, (2022) yang berjudul “perbandingan latihan *Small Sided Games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di ssb sss semarang”.

Penelitian di latar belakang oleh kemampuan *passing* dan *control* yang belum terlalu baik, dan kurangnya variasi dalam program latihan di SSB SSS Semarang. Tujuan dari penelitian mengetahui latihan yang lebih baik antara latihan *Small Sided Games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di SSB SSS Semarang. Metode penelitian yang menggunakan kuantitatif dengan *two group pretest posttest design*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji hipotesis dengan uji *paired sample test* yang diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Populasi penelitian adalah pemain SSB SSS Semarang. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria yang ditentukan. Hasil mean dari kelompok *Small Sided Games pretest* adalah 7,83 dan *posttest* adalah 10, terdapat kenaikan sebesar 2,167 dan untuk nilai sig (2-tailed) = 0,003. Sedangkan hasil mean kelompok *rondo pretest* adalah 8,83 dan *posttest* adalah 10,83, terdapat kenaikan sebesar 2 dan untuk nilai sig(2-tailed) = 0,041. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan *Small Sided Games* sedikit lebih baik dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control* di SSB SSS Semarang. Latihan *Small Sided Games* lebih efektif karena dalam latihan ini pemain mendapatkan situasi yang hampir sama dengan pertandingan sesungguhnya. Saran diharapkan pelatih maupun pemain dapat menerapkan latihan *Small Sided Games* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control*, dan bagi peneliti di masa yang akan datang dapat mengembangkan penelitian ini.

Penelitian Nugroho (2022) merupakan penelitian yang paling dekat dengan penelitian ini karena sama-sama membandingkan latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design* dan bertujuan mengetahui metode latihan yang lebih efektif. Namun, perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan variabel yang diukur. Nugroho

meneliti kemampuan *passing control* pada pemain sepak bola SSB SSS Semarang, sedangkan penelitian ini meneliti keterampilan *passing* futsal pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Tasikmalaya. Selain itu, penelitian ini menggunakan format latihan yang lebih spesifik, yaitu *Rondo 4v1* dan *Small Sided Games 4v4*, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas kedua metode latihan tersebut pada konteks permainan futsal tingkat sekolah menengah pertama.

Secara keseluruhan, kelima penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *Rondo* dan *Small Sided Games* efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola maupun futsal. Akan tetapi, belum banyak penelitian yang secara khusus membandingkan latihan *Rondo 4v1* dan *Small Sided Games 4v4* pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat SMP. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada konteks subjek, bentuk latihan yang digunakan, serta fokus pada keterampilan *passing* futsal, sehingga diharapkan dapat melengkapi temuan-temuan penelitian sebelumnya dan memberikan kontribusi bagi pengembangan metode latihan futsal di lingkungan sekolah.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono, (2022) “Kerangka konsep akan menghubungkan secara teoritis antara variabel-variabel penelitian yaitu antara variable *Independen* dengan variabel *dependen*”.

Pengertian Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Menurut Syaifuddin dkk dalam Irawan et al., (2020, p.93) menyatakan bahwa “latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik”.

Kelebihan Mengembangkan Pengambilan Keputusan Cepat (Kognitif/Mental), menurut Harrison, (2016, p.3) menyebutkan bahwa *Rondo* adalah cara yang bagus untuk mempersiapkan pemain dalam menghadapi situasi permainan dan terutama dalam

pengambilan keputusan cepat. Karena dimainkan di ruang terbatas dengan keunggulan jumlah pemain (misalnya, 4v1 atau 5v2), pemain harus cepat berpikir dan mengambil keputusan tentang siapa, kapan, dan seberapa keras *passing* dilakukan sebelum tekanan lawan datang. Kekurangan Salah satu kekurangan pelatihan dengan metode *El Rondo* adalah siswa kurang memahami konsep gerakan yang baik dan benar, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik.

Kelebihan Latihan *Small Sided Games* (SSG) memberikan keuntungan besar karena meningkatkan frekuensi sentuhan bola, memaksa pemain untuk membuat keputusan *passing* yang cepat di bawah tekanan lawan (realisme situasi pertandingan), dan secara holistik mengasah aspek teknik, taktik, dan fisik secara simultan. kekurangan *small sided games*, Karena fokus SSG adalah pada aspek taktik dan keputusan di bawah tekanan permainan, pemain, terutama yang usianya lebih muda atau kurang terampil, seringkali mengabaikan mekanika gerakan teknik yang benar (misalnya, perkenaan kaki saat *passing* atau posisi tubuh saat mengontrol bola). Pelatih sering kesulitan mengoreksi detail teknik individual di tengah dinamisnya permainan.

Dalam mempertimbangkan kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya, masih ditemukan banyak kekurangan dalam *passing*, yang di mana hal ini terjadi karena pelatih masih kurang melatih dalam teknik dasar *passing* dan kontrolnya. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa harus segera ada peningkatan dalam latihan teknik *passing* Maka peneliti memberikan sebuah solusi kepada pelatih dengan menerapkan variasi latihan seperti latihan *rondo*, dan *Small sided Game* ini memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain futsal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan dapat membantu meningkatkan keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono, (2022, p.99) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang

diperoleh melalui pengumpulan data”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan.

Berdasarkan pengertian hipotesis di atas, hipotesis yang penulis ajukan sebagai berikut :

- a. Latihan *Rondo* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Tasikmalaya.
- b. Latihan *Small Sided Games* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Tasikmalaya.
- c. Latihan *Small Sided Games* lebih berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Tasikmalaya