

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA  
NEGERI 3 KOTABUMI**

(Skripsi)

Oleh

**DEYA EKA PANGESTU**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SISWA EXTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3 KOTABUMI

Oleh

DEYA EKA PANGESTU

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test group design*.

Populasi pada penelitian ini adalah anggota aktif siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kotabumi dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 20 siswa dari total sampel sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Teknik pengambilan data menggunakan test *dribbling*. hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *small side games* mendapatkan hasil sebesar  $3.93 > 1,812$  memiliki pengaruh yang signifikan di lihat dari perhitungan yang menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

**Kata Kunci:** *dribbling*, ekstrakurikuler, *small side games*.

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF SMALL SIDE GAMES TRAINING ON DRIBBLING ABILITY IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS SENIOR HIGH SCHOOL 3 OF KOTABUMI***

**By**

**DEYA EKA PANGESTU**

This study aims to determine the effect of small side games training on the dribbling ability of futsal extracurricular students at SMA Negeri 3 Kotabumi. The method used in this study is an experimental (true experiment), while the research design used is pre-test-post-test group design.

The population in this study were active members of the extracurricular students of SMA Negeri 3 Kotabumi with the sample used as a total population of 20 students from the total sample so that this study was called a population study which was divided into 2 groups.

Data collection techniques using test dribbling. The results showed that there was a significant effect from the practice of small side games getting results of  $3.93 > 1.812$ , which had a significant effect in terms of the calculations which showed  $t_{count} > t_{table}$ .

***Keywords:*** *dribbling, extracuurricular, small side games.*

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
SMA NEGERI 3 KOTABUMI**

**Oleh**

**DEYA EKA PANGESTU**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES*  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3  
KOTABIMI**

Nama Mahasiswa : **Deya Eka Pangestu**

No. Pokok Mahasiswa : **1613051027**

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

**Drs. Akor Sitepu, M.Pd**  
NIP. 19590117 198403 1 002

Dosen Pembimbing II

**Ardian Cahyadi, M.Pd**  
NIP. 199106142019031 0 14

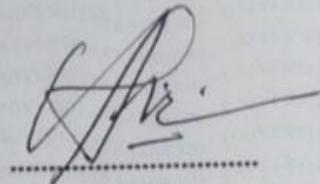
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Riswandi, M. Pd**  
NIP. 19760808 200912 1 001

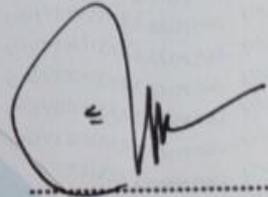
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

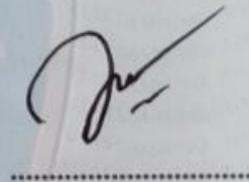
Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.



Sekretaris : Ardian Cahyadi, M.Pd.



Penguji Utama : Dr. Marta Dinata, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.  
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Juli 2022

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deya Eka Pangestu  
NPM : 1613051027  
Program Studi : S1 PENJAS  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 10 Agustus 2022  
Yang Membuat Pernyataan



Deya Eka Pangestu  
NPM. 1613051027

## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis lahir di Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung 11 September 1998, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara, Bapak Dedy Purnomo dan Ibu Yanti Oktarina. Sekolah di TK Nurul Ikhsan, SDN 3 Tanjung Aman selesai pada tahun 2010, Sekolah SMPN 3 Tanjung Aman selesai pada tahun 2013 dan Sekolah Menengah Atas di SMAN 3 Kotabumi selesai pada tahun 2016.

Tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan FKIP Unila melalui jalur SNMPTN. Pada Tahun 2019, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Umpu Bhakti Kabupaten Way Kanan. Pada tahun 2019 Penulis melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 2 Blambangan Umpu.

Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara kesatuan Republik Indonesia.

*Motto*

*Be Yourself! Jadilah diri sendiri.*

*Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, karena tidak semua bunga  
tumbuh mekar secara bersamaan.*

*(Deya Eka Pangestu)*

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

Ayahanda Dedy Purnomo dan Ibunda tercinta Yanti Oktarina yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.

Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

## SANWACANA

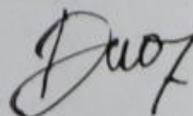
Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Extrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M. Si., Rektor Universitas Lampung yang telah berkontribusi membangun Universitas Lampung menjadi lebih maju dan memfasilitasi peneliti dalam penyelesaian skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Dr. Riswandi, M. Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang memfasilitasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M. Or., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Akor Sitepu, M. Pd., Dosen Pembimbing I yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi, serta memberikan

- saran dan masukan serta gagasan yang sangat bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Ardian Cahyadi, M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, kritik, saran dan masukan yang sangat bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
  7. Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., Dosen selaku pembahas yang telah memberikan bimbingan, saran, dan nasihat untuk penyempurnaan skripsi ini.
  8. Bapak dan Ibu dosen serta staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan dan membantu peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
  9. Hj. Mike, M.Pd, Kepala SMA Negeri 3 Kotabumi yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
  10. Pendidik dan staf tata usaha SMA Negeri 3 Kotabumi yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
  11. Siswa SMA Negeri 3 Kotabumi yang telah berpartisipasi aktif sebagai subjek dalam penelitian ini.
  12. Seluruh rekan-rekan seperjuangan program studi Pendidikan Jasmani, yang telah berjuang bersama demi masa depan yang cerah, kalian akan menjadi cerita terindah di masa depan.
  13. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini baik secara langsung mau pun tidak langsung. Semoga Allah Swt melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah memberikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan, namun peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 10 Agustus 2022  
Penulis



Deya Eka Pangestu  
1613051027

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	Vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	Viii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pengertian Futsal .....	8
B. Teknik Dasar Futsal .....	13
C. Menggiring Bola .....	19
D. Definisi Latihan .....	23
E. Ekstrakurikuler .....	27
F. Karakteristik Usia SMA .....	29
G. Small Side Games .....	31
H. Kerangka Pikir .....	39
I. Hipotesis .....	41
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	43
C. Variabel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional .....	44
E. Desain Penelitian .....	44
F. Instrumen Tes .....	45
G. Teknik Pengumpulan Data .....	46
H. Analisis Data .....	47

<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	50
1. Deskriptif Data .....	50
a. Tes Awal Dribbling .....	51
b. Tes Akhir Dribbling.....	51
B. Analisis Data .....	52
1. Uji Normalitas .....	53
C. Uji Hipotesis .....	53
D. Pembahasan .....	54
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN. ....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Acuan latihan <i>small-sided games</i> berdasarkan kelompok usia .....	35
2. Ukuran lapangan yang digunakan pada <i>small-sided games</i> .....	36
3. Deskripsi data hasil tes awal dribbling .....	51
4. Deskripsi data hasil tes akhir dribbling .....	51
5. Uji normalitas tes awal dan tes akhir dribble .....	53
6. Uji hipotesis.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal .....	12
2. Langkah - langkah menendang teknik dasar modern futsal .....	15
3. Langkah-langkah menahan bola teknik dasar modern futsal.....	16
4. Langkah-langkah menyundul teknik dasar modern futsal.....	17
5. Langkah-langkah menggiring bola teknik dasar modern futsal .....	19
6. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam .....	21
7. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.....	22
8. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.....	22
9. Desain penelitian .....	45
10. Tes menggiring bola .....	46
11. Diagram tes awal dribbling.....	51
12. Diagram tes akhir dribbling .....	52
13. Dokumentasi penelitian .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
<b>SURAT-SURAT PENELITIAN</b>	
1. Surat Izin Penelitian .....	66
2. Surat Balasan Penelitian .....	67

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat. Banyak cara dilakukan dalam bermain futsal, menyerang dengan reaksi yang cepat melalui *dribble*, *long passing* dan umpan pendek dengan satu atau dua sentuhan.

Permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan futsal dibandingkan dengan olahraga yang lain, baik di masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambah banyaknya lapangan futsal yang ada di Indonesia. Di samping itu di sekolah-sekolah dan universitas permainan futsal berkembang dengan pesat.

Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Dari segi ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Dalam permainan futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *dribbling*. Bermain futsal memberikan sensasi tersendiri bagi orang yang memainkannya, karena dalam bermain futsal selain harus memiliki teknik bermain yang baik, dalam bermain futsal juga harus memiliki kecepatan, daya tahan, berpikir cepat dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Futsal sendiri sekarang sudah sangat mudah untuk dilihat bahkan stasiun televisi pun sekarang sudah mulai menyiarkan pertandingan-pertandingan futsal, contohnya liga pro futsal untuk dinikmati para penggemar futsal.

Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Ini disebabkan *underground* atau lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber/plastic*.

Peneliti mencoba mengamati jalannya pertandingan-pertandingan futsal yang berjalan begitu cepat. *Dribbling* merupakan salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain futsal. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. *Dribbling* adalah teknik menggiring bola agar bola tidak diambil oleh lawan

dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki kiri maupun kaki kanan. Teknik dasar dalam bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain diantaranya (1) Teknik dasar menendang (*kicking*), (2) Teknik dasar menghentikan (*stopping*), (3) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (4) Teknik dasar menyundul bola (*heading*), (5) Teknik dasar merampas bola (*tackling*), (6) Teknik dasar menjaga gawang (*goal keeping*).

Turnament futsal tingkat Kabupaten yang masih digelar setiap tahun nya adalah turnamen Galaxy cup, turnamen yang dimulai dari tahun 2011, menjadi salah satu kompetisi yang bergengsi di Kabupaten yang ada di Lampung Utara. Turnamen yang bisa menjadi tolak ukur terhadap prestasi-prestasi tim futsal SMA se Kabupaten Lampung Utara. Turnamen Galaxy Cup ketika di awal-awal muncul yang selalu keluar sebagai juara adalah tim dari Kecamatan Kotabumi Kota, dan salah satu nya adalah SMAN 3 Kotabumi. Tetapi untuk 2-3 tahun belakangan ini tim dari SMAN 3 Kotabumi kalah untuk bersaing. SMA yang dulunya tidak termasuk kandidat juara dan selalu kalah dengan sekolah SMAN 3 Kotabumi sekarang sekolah tersebut mulai mendominasi.

Menurut hasil pengamatan dan observasi di lapangan siswa memiliki kemampuan menggiring bola yang masih sangat rendah maka banyak siswa yang menggiring bola terlepas jauh saat membawa bola, sehingga terlihat kontrol bola yang kurang baik karena aktivitas fisik yang banyak terpakai dan terlihat sangat kelelahan dalam menggiring bola. Sehingga pada saat penguasaan bola sering terlepas dan direbut oleh lawan karena tidak bisa

menghindar dari hadangan lawan. Kemudian pemberian latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar siswa terampil dalam melakukan *dribbling*. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada siswa, dan kurangnya konsentrasi ketika melakukan *dribbling* sehingga banyak siswa yang gagal atau tidak sampai melakukan *dribbling* pada saat pertandingan. Kondisi tersebut sangat besar resikonya apabila lawan berhasil merebut bola dan melakukan serangan balik.

Dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya dan membawa bola secara cepat kedepan area pertahanan tim lawan. Pemain akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola pada saat menggiring bola dalam permainan. Jika pemain mampu mengendalikan bola dengan cara menggiring bola, maka alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut, dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa menjumpai kesulitan yang berarti.

Inilah yang menjadi perhatian peneliti untuk meneliti pengaruh latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi program model *small sided games*, untuk diterapkan di program latihan dan membantu untuk para pelatih menerapkan ketika latihan rutin untuk siswa ekstrakurikuler. *Small-sided games* itu sendiri merupakan permainan seperti permainan sebenarnya, akan tetapi bentuk ukuran dan luas lebar lapangan diperkecil dari bentuk dan ukuran yang telah ditentukan.

Latihan menggunakan *small sided games* bertujuan untuk mengasah skill teknis maupun taktik dan memberikan pengalaman-pengalaman dalam situasi permainan yang sesuai dengan keadaan yang terjadi dalam bermain futsal yaitu memiliki tingkat tekanan yang besar, berpikir cepat dalam mengambil keputusan untuk meminimalisasi kesalahan dan melakukan *dribbling* cepat yang bervariasi, dan dalam melakukan teknik untuk pola bertahan sudah dipastikan menggunakan gerak dasar *dribbling* untuk membuat para lawan untuk maju mempertahankan begitu pun pula untuk menyerang menggunakan *dribbling* yang benar. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik membuat penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Kotabumi”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ketika bermain siswa masih terburu-buru melakukan *dribbling* sehingga kehilangan keseimbangan saat melewati lawan.
2. Pemberian bentuk latihan masih kurang bervariasi tanpa ada latihan yang khusus agar siswa trampil dalam melakukan *dribbling*.
3. Kurangnya konsentrasi ketika melakukan *dribbling* sehingga banyak siswa yang gagal atau tidak sampai melakukan *dribbling* pada saat pertandingan.

### C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah yaitu Latihan *Small Side Game* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kotabumi”.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah ada pengaruh latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Kotabumi”.

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Kotabumi ini adalah sebagai berikut:

“Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Kotabumi”.

### F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat untuk dunia pendidikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi adalah sebagai berikut.

#### 1. Siswa

Latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* ini diharapkan agar siswa dapat mengetahui dan memahami latihan menggunakan metode *small sided games* dalam futsal, sehingga dapat menambah wawasan siswa.

## 2. Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga futsal dalam memberi latihan ekstrakurikuler futsal.

## 3. Sekolah

Hasil penelitian ini sebagai bahan pustaka dan referensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di SMA Negeri 3 Kotabumi melalui latihan *small sided games* terhadap kemampuan *dribbling* dalam futsal.

## 4. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengalaman mengenai pembelajaran latihan *small sided games* terhadap kemampuan *dribbling* serta sebuah ilmu yang berharga guna menghadapi permasalahan di masa depan dan menjadi sarana pengembangan wawasan.

## 5. Peneliti lain

Sebagai sumber dan tambahan referensi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti lebih mendalam mengenai latihan *small sided games* terhadap kemampuan *dribbling*.

## II. KAJIAN TEORI

### A. Pengertian Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia di gelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de sala* (bahasa portugis) atau *futbol sala* (bahasa spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul singkatan futsal yang mendunia hingga sekarang (Asmar Jaya, 2008: 1).

Permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Federation internationale de football Association (FIFA) di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Ocenia. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979 dan semua gelar disapu bersih oleh Brazil. Kejuaraan dunia futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1985) di Sao Paulo, Brazil tahun 1982. Pertandingan tersebut berakhir dengan Brazil di posisi pertama. Tahun kedua Brazil berhasil menjuarai lagi di Spanyol tahun 1985, dan tahun ketiga Brazil harus kalah dengan Paraguay di Australia tahun 1988.

Kompetisi futsal resmi tingkat nasional di Indonesia mulai diadakan pada tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola futsal di Indonesia. Indonesia Futsal League (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh Indonesia, yaitu Elektronik Futsal PLN, Biangbola Futsal Club, Pelindo II FC, MY Futsal, SWAP, Mastrans, dan Dupian Fakfak.

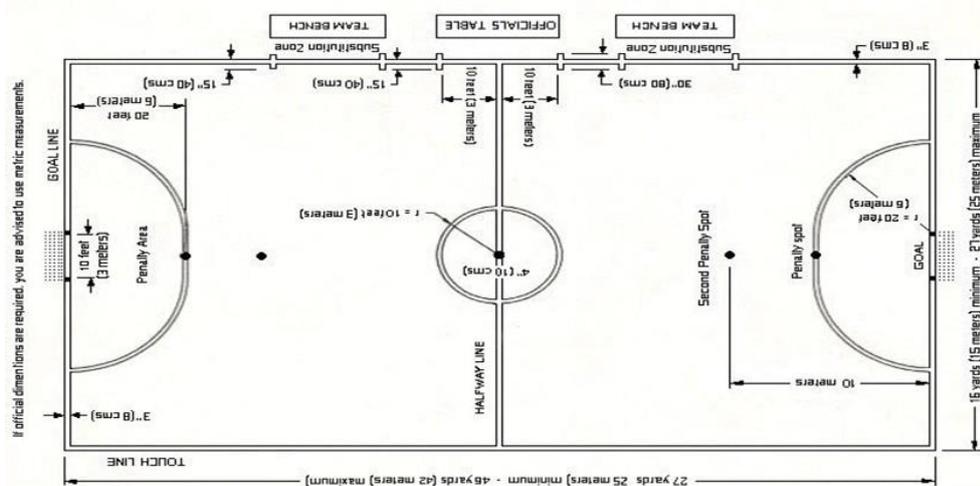
Muhammad Asriady Mulyono (2014:2) menyatakan secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditunjukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Kurniawan, 2011:104). Futsal ini permainan yang sangat menarik dan cepat. Baik dari segi lapangan relatif kecil, hampir tidak ada terjadi kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 90% ball possession.

## 1. Peraturan Permainan Futsal

Menurut Justinus Lhaksana, ( 2011: 10 -13 ) informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi futsal berdasarkan peraturan FIFA dapat diapaparkan sebagai berikut :

### a. Lapangan Permainan Futsal



**Gambar 1.** Lapangan Futsal Standar Internasional

**Sumber :** (Andri Irawan 2009 : 11)

- b. Ukuran panjang lapangan futsal 25-42 m dan lebar 15-25 m.
- c. Garis batas selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- d. Lingkaran tengah berdiameter 6 cm.
- e. Daerah penalti berukuran 6 m dari setiap pos.
- f. Garis penalti berukuran 6 m dari titik tengah garis gawang.
- g. Garis penalti kedua berukuran 12 m dari titik tengah garis gawang.
- h. Zona pergantian daerah 6 m ( 3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan).
- i. Gawang dengan ukuran Tinggi 2 m x lebar 3 m.

- j. Gawang harus ditempatkan di tengah-tengah garis gawang. Terdiri dari dua buah tiang sejajar vertikal dan dihubungkan dengan tiang horizontal.
- k. Jarak tiang vertikal adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah batangan atas ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter.
- l. Tiang vertikal maupun horizontal memiliki lebar 8 cm. Jaring terbuat dari gonim atau nilon. Dikaitkan pada kedua tiang vertikal dan tiang horizontal pada sisi belakang gawang. Bagian yang bawah didukung oleh batangan melengkung ataupun bentuk lainnya untuk memberikan ketahanan yang cukup.
- m. Kedalaman gawang adalah jarak dari ujung bagian dalam dari posisi gawang langsung ke arah sisi luar lapangan, minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah (permukaan lapangan).
- n. Bola dalam permainan futsal bola yang digunakan berbeda dengan sepak bola berikut adalah ketentuan bola dalam permainan futsal :
  - a) Ukuran bola Nomor 4.
  - b) Keliling bola 62-64 cm.
  - c) Berat bola 390-430 gram.
  - d) Lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama.
  - e) Bahan dari kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).
- o. Jumlah pemain dalam setiap tim  
Berikut ini adalah penjelasan tentang jumlah pemain dalam permainan futsal :

- a) Jumlah pemain untuk memulai pertandingan maksimal 5 pemain dengan salah satu penjaga gawang.
  - b) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satu maksimal 7 orang.
  - c) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
  - d) Batas pergantian pemain: tidak terbatas.
  - e) Jumlah wasit 2 orang
  - f) Metode pergantian: “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dan dengan persetujuan wasit).
- p. Perlengkapan pemain
- Dalam permainan futsal pemain melakukan beberapa perlengkapan sebagai berikut:
- a) Kaos bernomor.
  - b) Celana pendek.
  - c) Pelindung lutut.
  - d) Kaos kaki.
  - e) Alas kaki bersolkan karet.
- q. Lama Permainan
- Berikut ini adalah peraturan tentang lamanya waktu permainan futsal :
- a) Lama normal 2 x 20 Menit waktu bersih.
  - b) Lama istirahat 10 menit.
  - c) Lama perpanjangan waktu 2x 10 menit.

- d) Ada dua penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
- e) Time out 1 kali per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan
- f) Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

## **B. Teknik Dasar Permainan Futsal**

Asmar Jaya (2008: 62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus memiliki skill atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Ada beberapa macam skill atau teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal

### 1. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).

#### a) Menendang dengan bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakannya adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran dibelakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.

5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

b) Menendang dengan punggung bagian dalam

Biasanya teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong. Kaki tumpu diletakan disamping bola.

2) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.

3) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

c) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*) analisis gerakannya adalah sebagai berikut:

1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk.

- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang tarik di belakang dan ayunkan ke depan perkenaan kaki pada bola tetap pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola. Setelah menendang kaki tetap mengayunkan ke depan mengikuti arah bola.



**Gambar 2.** Langkah-langkah Menendang Teknik Dasar Modern Futsal  
**Sumber :** (Andri Irawan 2009:38)

## 2. Menerima/ menghentikan bola

Tujuan menerima atau menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk passing.

### a. Menerima bola dengan kaki dalam

- 1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam.
- 5) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai).

b. Menerima bola dengan punggung kaki

- 1) Posisi badan menghadap datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki penghenti diangkat sedikit dan diajurkan sedikit kedepan menjemput datangnya bola.
- 3) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.

c. Menerima bola dengan telapak kaki

- 1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada garis datangnya bola dengan lutut seikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran.
- 4) Pada saat bola masuk kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.



**Gambar 3.** Langkah-langkah Menahan Bola Teknik Dasar Modern Futsal  
**Sumber :** (Andri Irawan 2009:38)

d. Menerima bola dengan paha

- 1) Posisi badan menghadap datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.

- 3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha.
- 4) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.
- 5) Menerima bola dengan dada
  - a. Posisi badan menghadap datangnya bola.
  - b. Kedua kaki dibuka selebar dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
  - c. Dada sedikit dibusungkan ke depan menghadap arah datangnya bola.
  - d. Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.

### 3. Menyundul Bola (*heading*)

Tujuan menyundul bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Pemain harus belajar menyundul bola menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala. Pemain harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukan bola yang membentur mereka. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat atau melompat.



**Gambar 4.** Langkah-langkah Menyundul Teknik Dasar Modern Futsal  
**Sumber :** (Andri Irawan 2009:38)

#### 4. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Sedangkan menurut Andri Irawan (2009: 31-32), menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung.

Dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman se-tim untuk menciptakan peluang atau langsung mencetak gol. Pada permainan sepak bola menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*) (Andri Irawan 2009: 32).

Semakin baik tingkat keterampilan pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola yaitu :

- a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- c) Menggiring bola dengan punggung kaki.



**Gambar 5.** Langkah-langkah Menggiring Bola Teknik Dasar Modern Futsal  
**Sumber :** (Andri Irawan 2009:38)

### C. Menggiring Bola

Menggiring merupakan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola yang mengandung unsur seni sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola ditanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Robert Koger (2007:51) bahwa : “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki.”

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2000:28). Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang. Karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan kedaerah lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang

pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (Danny Mielke, 2007:1). Kemampuan menggiring bola dengan baik dalam permainan sepak bola diperlukan untuk mendekati atau menerobos pertahanan lawan. Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan agar dapat menggiring bola dengan baik.

Soekatamsi (2001:18) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip dalam menggiring bola adalah sebagai berikut:

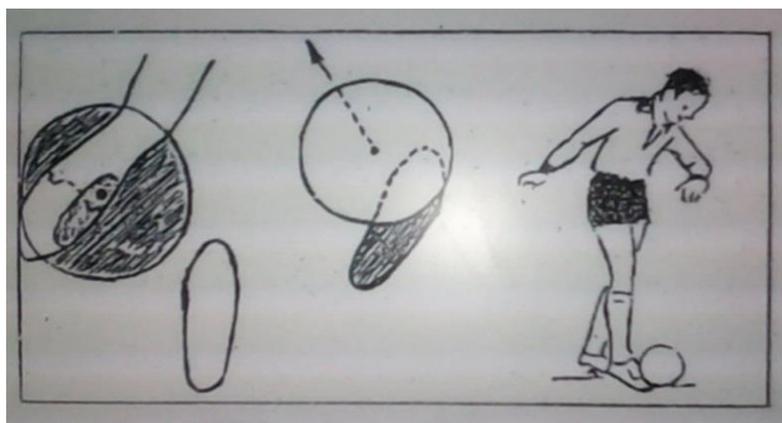
- a. Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah merebut bola.
- b. Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas, dan lawan.
- c. Bola digiring dengan kaki kanan maupun kiri, mendorong bola kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
- d. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- e. Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut maka kemampuan menggiring bola dengan baik dapat dicapai. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut harus benar-benar diperhatikan, agar hasilnya lebih efektif. Teknik dasar menggiring bola yang dapat digunakan dalam permainan sepak bola ada beberapa macam.

Menurut Soekatamsi (2001:21-22) membedakan macam-macam cara menggiring bola yaitu:

a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
- 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi dilapangan, melihat posisi lawan dan teman. Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada gambar :

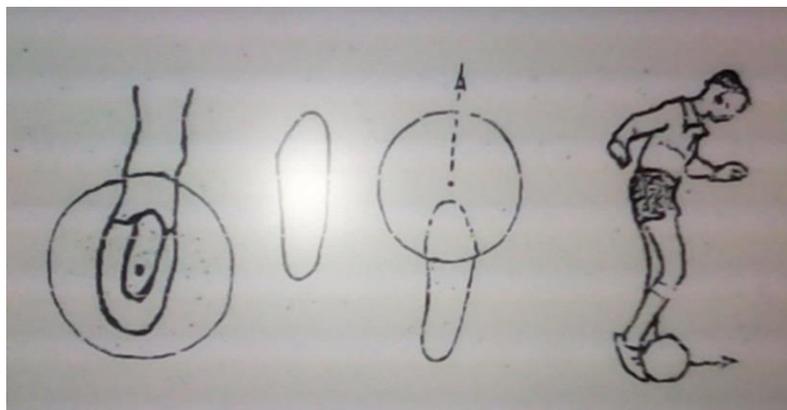


**Gambar 6.** Menggiring Bola dengan Kura-Kura Bagian Dalam  
**Sumber :** (Soekatamsi, 2001 : 159)

b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola kedua kaki selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman. Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila didepan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada gambar :



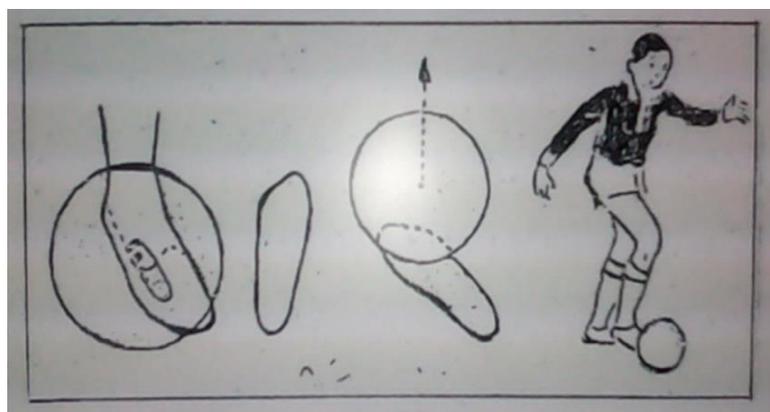
**Gambar 7.** Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Penuh  
**Sumber :** (Soekatamsi, 2001 : 161)

c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari.
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.

Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada gambar :



**Gambar 8.** Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar  
**Sumber :** (Soekatamsi, 2001 : 162)

#### **D. Definisi Latihan**

Latihan sangat penting dilakukan untuk membantu peningkatan kemampuan dalam melakukan aktifitas fisik dan menunjang perkembangan fisik seseorang. Sukadiyanto (2011: 7) menyatakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Dengan melakukan aktifitas fisik tersebut diharapkan seseorang mampu meningkatkan kualitas diri, hal ini

dikarenakan setiap orang memiliki kualitas dalam dirinya. Maka dari itu, seseorang melakukan latihan sebagai satu upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet keterampilan dan kualitas psikologi untuk meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi (Bompa, 2009:37). Kemudian Reilly (2005:2) menyatakan “latihan adalah bagian yang terpenting untuk mempersiapkan kompetisi olahraga.

Tangkudung (2012:42) mengemukakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan menurut pola sistem tertentu metodis dari yang mudah ke yang ke sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan efektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali secara periodik setelah setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

Menurut Lumintuarso (2010:7) latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktu, dan atlet yang akan yang dibinanya. Pada dasarnya setiap cabang olahraga memiliki karakteristik latihannya masing-masing. Maka yang akan merancang suatu proses latihan harus mengetahui karakteristik dari tiap cabang olahraga serta karakteristik dari atletnya itu sendiri.

Untuk mencapai tujuan latihan tersebut diperlukan program latihan yang direncanakan dan disusun dengan logis serta tahapan-tahapan yang

berjenjang. Selanjutnya latihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi serta menggunakan pendekatan ilmiah. Ambarukmi (2007:1) mengatakan bahwa program latihan yang disusun secara sistematis dengan tahapan-tahapan yang ada dalam proses latihan untuk meningkatkan kualitas kinerja atlet. Dalam hal ini terlihat jelas bahwa latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Menurut Nurdin (2010:1) menyimpulkan bahwa suatu aktivitas dapat dikatakan latihan apabila mengandung unsur-unsur. 1) aktivitasnya dilakukan secara sistematis, 2) waktunya relatif lama, 3) dilakukan berulang-ulang dan 4) adanya penambahan beban latihan yang progresif (*overload*). Sistematis yang dimaksud di sini yaitu setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sukar dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka dan sebagainya.

Menurut Sukadiyanto (2011:6) latihan adalah suatu poses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memaki prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Setiap atlet harus meningkatkan kualitas

dirinya dalam hal ini adalah kualitas fisik yang harus dikembangkan secara terus menerus. Kualitas fisik atlet dapat berkembang jika diiringi aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas yang menunjang terhadap perkembangan fisik atlet tersebut.

Penyusunan atau merencanakan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologis yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet. Dalam setiap proses latihan harus selalu mempertimbangkan beberapa prinsip-prinsip latihan, maka latihan akan mendapatkan hasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Berikut ini adalah prinsip-prinsip dalam latihan yang dapat di dijadikan pedoman untuk mencapai tujuan latihan antara lain : prinsip kesiapan, prinsip individual, prinsip beban berlebih, prinsip peningkatan, prinsip kehususan, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip latihan jangka panjang, prinsip multilateral, prinsip partisipasi aktif berlatih (Giriwiarso, 2013:153).

Berdasarkan uraian di atas mengenai latihan didapat kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis, teratur, dilakukan dengan berulang-ulang dalam kurun waktu yang lama dengan memperhatikan prinsip-prinsip berlatih untuk meningkatkan prestasi seseorang atlet. Adapun latihan variasi, model latihan dan kegunaan teknik latihan akan dijelaskan dibawah ini

## E. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler atau sering juga disebut dengan "ekskul" adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Hasil penelitian Mary Rombokas (1995: 36) di Iowa State University menyebutkan bahwa peserta didik yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler memperoleh nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ada lima hal yang menjadi poin kunci dalam penelitiannya yaitu akademik, *character*, *building*, *skills*, *student risk*, dan sosial. Kelima hal tersebut memberikan kesimpulan yang positif terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Artinya, dari lima hal itu saja sudah memberikan gambaran tentang manfaat yang bisa diperoleh melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Istilah ekstrakurikuler terdiri atas dua kata yaitu "ekstra" dan "kurikuler" yang digabungkan menjadi satu kata "ekstrakurikuler". Dalam bahasa Inggris

disebut dengan *extracurricular* dan memiliki arti di luar rencana pelajaran. Secara terminologi sebagaimana tercantum dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Bahkan lebih jauh lagi dijelaskan dalam Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 226/C/Kep/O/1992 bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah.

Moh. Uzer Usman (1993: 184)) mengemukakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh peserta didik dari berbagai bidang studi. Ekstrakurikuler di sekolah merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler. kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat dimaknai bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas

wawasan pengetahuan dan kemampuan peserta didik. Inilah makna secara sederhana yang bisa dipahami dari berbagai definisi yang dikemukakan para ahli.

#### **F. Karakteristik Usia SMA**

Menurut Desmita (2010:37) masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (ego identity). Pertumbuhan cepat yang terjadi pada tubuh remaja luar dan dalam itu, membawa akibat yang tidak sedikit terhadap sikap, perilaku, kesehatan serta kepribadian remaja. Masa remaja merupakan masa dimana timbulnya berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya fikir menjadi matang. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan atau tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab. "Adolescence is a time of much physical, emotional, and intellectual growth in a person's life."

Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang waktu usia remaja ini

biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir.

Masa remaja merupakan masa yang sangat labil. Semakin banyak permasalahan yang akan muncul yang sebelumnya belum pernah dialami sehingga faktor emosi sangat mempengaruhi pada fase ini. Siswa SMA memiliki tingkat sensitifitas emosi yang tinggi karena mereka memasuki babak baru dari proses perkembangan dari anak-anak menuju dewasa. Mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas perkembangan mereka sendiri dan seringkali keputusan yang diambil tanpa banyak berpikir akibatnya. Tingkat kematangan emosi yang baik akan sangat mempengaruhi proses pemecahan masalah yang baik pula.

Pada fase ini siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) sedang belajar dalam mengatasi tugas perkembangannya, oleh karena itu pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dirancang dengan sebaik-baiknya. Sugiyanto mengatakan sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor belajar.

Perubahan fisik yang dialami anak usia remaja antara lain :*Growth in body parts may occur out of sync with each other. For example, the nose, arms, and legs may grow faster than the rest of the body. Other physical development during puberty usually includes: (1) Bone growth, which increases your child's height, (2) An increase in skull bone thickness. The forehead becomes more prominent and the jaw grows forward, (3) Weight gain. A teen's weight almost doubles during adolescence, (4) Changes in body*

*fat composition. The amount of body fat in boys increases. And girls' existing body fat shifts to the pelvis, breasts, and upper back, (5) An increase in the size of organs. The heart doubles in weight, and lung size increases, (6) Growth of facial hair in boys. Hair growth usually starts on the upper lip, gradually reaches the cheeks, and then the chin area* Menurut Makmun (2003:35)

Menurut Makmun (2003:45) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 dan 18-20 tahun) salah satunya adalah Psikomotor yaitu gerak-gerik tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.

Berikut ini merupakan hasil penelitian tentang perkembangan kemampuan fisik pada masa remaja: (1) Power otot yang merupakan kemampuan mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama mencapai tingkat optimal kurang lebih 1 tahun sesudah pencapain pertumbuhan ukuran tubuh maksimal. (2) Pada masa remaja pelaksanaan program aerobik yang baik dapat meningkatkan kemampuan kardiorespiratori sampai sebesar 20%.

### **G. Small-Sided Games**

Menurut Ganesha Putera (dalam Martin Sudartoyo 2004:12) bahwa latihan *small-sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat permainan mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik dan fisik sekaligus. Dapat dijelaskan bahwa *small-sided games* merupakan suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan

penguasaan aspek teknik taktik dan fisik dengan menggunakan latihan tersebut. Menurut Almeida dkk (2012:174), dalam bentuk permainan kegiatan (game sisi kecil/ketentuan bermain dan fase permainan pembelajaran) lebih relevan dengan perolehan keterampilan dan kemampuan jenis-jenis kegiatan yang melibatkan pelatihan fisik dan praktek keterampilan teknik.

Menurut Sampaio (2013:1) mengemukakan bahwa "*using smallsided games (SSG), which are modified games that are played on reduced pitch areas, using adapted rules and involving a smaller number of players*" (menggunakan game sisi kecil (SSG), yang merupakan game modifikasi yang dimainkan satu bidang nada yang dikurangi, menggunakan aturan yang diadaptasi dan melibatkan jumlah pemain yang lebih sedikit).

Menurut Luxbacher Joseph A dalam Komarudin (2011: 5) bahwa penerapan latihan *small-sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil.

Menurut Komarudin (2013:60) *small-sided games* merupakan bentuk latihan yang mampu meningkatkan kemampuan secara efektif dengan memodifikasi bentuk ukuran lapangan dan mudah untuk diawasi oleh seorang pelatih. *Small-sided games* juga menurut Komarudin merupakan: Suatu pelatihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan memanfaatkan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan

ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut.

*Small-sided games* yang diuraikan bahwa merupakan bentuk latihan yang menyenangkan untuk meningkatkan fisik dan teknik pemain dengan ukuran yang diperkecil dan jumlah pemain yang dibatasi pada ukurannya Komarudin (2013:60). Begitu juga dalam latihan *small-sided games* dimana jumlah dan lapangan yang kecil membuat pemain harus bergerak serta mencari posisi yang kosong untuk menerima *passing*, menggiring bola, merebut bola dari lawan dan menghindari penjagaan lawan. Sehingga *small-sided games* menuntut permainan bergerak mencari ruang kosong untuk menerima *passing*, merebut bola dari lawan, dan menghindari penjagaan lawan untuk, dan menghindari penjagaan lawan dengan jumlah pemain dan ukuran lapangan yang diperkecil pada proses pelaksanaannya.

*Small-sided games* merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan dengan menggunakan ukuran lapangan yang lebih kecil dari ukuran lapangan yang sesungguhnya. Sebagaimana yang diungkapkan Adam Wen, Craig Twist, and Paul Ford (2004:50) “*These games enable player to experience situations that they encounter during actual match play. By experiencing these situations during practice, player are able to improve technical, tactical and physiological aspects of their game*” (game ini memungkinkan pemain untuk mengalami situasi yang mereka temui selama pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan,

pemain dapat meningkatkan aspek teknis, taktis dan fisiologis dari permainan mereka).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya bahwa dengan latihan *small-sided games* ini memungkinkan pemain mengalami situasi permainan seperti pertandingan sebenarnya, dan mampu memperbaiki aspek fisik, teknik dan teknik permainan mereka. Menurut Afrijal Irfan juga menjelaskan bahwa *small-sided games* juga efektif digunakan sebagai model latihan saat menghadapi keterbatasan waktu untuk persiapan kompetisi Afrizal Irfan (2016:114).

*Small-sided games* dapat digunakan dalam latihan dengan keterbatasan waktu untuk persiapan kompetisi yang akan dihadapi sehingga dapat menggunakan latihan tersebut. *Small-sided games* adalah bentuk latihan dengan cara mengecilkan ukuran lapangan dari ukuran yang sebenarnya, serta bentuk latihan yang sesuai dengan situasi pertandingan yang sebenarnya dan merupakan bentuk latihan yang efektif yang dapat melatih aspek teknik, taktik, fisik serta fisiologi para pemain. Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh menurut West Costa Youth Soccer League (WCCYSL) dengan menggunakan latihan *small-sided games*, yaitu: (1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak, (2) Waktu untuk bermain lebih banyak, (3) Dapat meningkatkan keterampilan, (4) Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, (5) Banyak memainkan bertahan dan menyerang, (6) Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Berlatih dengan *small-sided games* pemain banyak keuntungan yang Didapatdari proses latihan serta dapat meningkatkan beberapa aspek yang dibutuhkan dalam bemaian futsal seperti yang telah dijelaskan di atas. Dalam berlatih menggunakan *small-sided games*, pelatih harus menyesuaikan ukuran lapangan yang digunakan sesuai jumlah pemain, durasi latihan, jumlah set dalam latihan, serta waktu istirahat pada saat latihan.

Lebih lanjut menurut David Casamichana dkk (2014:113) mengatakan bahwa “one key element is the duration of a training drill, as this influences both the amount and intensity of training” (satu elemen kunci adalah durasi latihan, kerana ini mempengaruhi jumlah dan intensitas latihan).

Durasi latihan, jumlah set dan istirahat yang disesuaikan dengan kelompok usia menurut West Contra Costa Youth Soccer League sebagai berikut :

**Tabel 1** Acuan latihan *small-sided games* berdasarkan kelompok usia.

<b>Periode usia latihan</b>	<b>Durasi</b>	<b>Jumlah set</b>	<b>Recovery</b>
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun keatas	5 menit	9-10 set	6 menit

**Sumber :** Komarudin, *small-sided games* (2013:60)

Durasi latihan dan jumlah set dalam latihan dapat disesuaikan dengan periode usia pemain pada saat latihan, agar tidak terjadi beban lebih dalam latihan *small sided games*. Selanjutnya mengenai ukuran lapangan yang digunakan dalam *small sided games* menurut Adam Owen, Craig Twist, and Paul Ford adalah sebagai berikut :

**Table 2** Ukuran lapangan yang digunakan pada *small-sided games*

<i>Pitch size</i>	1 v 1	2 v 2	3 v 3	4v4	5 v 5
<i>Small</i>	5x10	10x 15	15x20	20x25	25 x 30

**Sumber:** Delta Youth Soccer Association (2009:50)

Katis dan Kellis juga mengemukakan bahwa *small sided games* "it was reported that when young player participated in there-a-sid games they had more opportunities to perform skills such as dribbling, passing and shooting compared with participation in five-a-side" (dilaporkan bahwa ketika pemain muda berpartisipasi dalam permainan disana mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk melakukan keterampilan seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak dibandingkan dengan partisipasi dalam lima) Athanasions Katis and Eleftherios Kellis (2009:374). Pada uraian dimaksudkan bahwa saat pemain melakukan latihan *small sided* dengan jumlah 3 vs 3 mereka lebih banyak berkesempatan melakukan *passing*, *dribbling* dan *shooting*, dibandingkan dengan 5 vs 5 pada permainan *small sided games*.

Sebagaimana penjelasan mengenai manfaat, jumlah pemain, ukuran, dan dosis latihan yang dilakukan dalam *small-sided games* bahwa latihan yang harus diberikan dengan variasi atau tuntutan teknis yang berbeda di setiap bentuknya sehingga pemain dapat merasakan sensasi bermain seperti keadaan bermain yang sebenarnya. *Small-sided games* terdapat prinsip mengorganisasi *small-sided games* yang sebenarnya sama dengan prinsip organisasi latihan lainnya. Secara garis besar, mengorganisasi *small-sided*

*games* harus berangkat dari 3 elemen, yaitu (1) jumlah pemain yang hadir di lapangan, (2) luas area latihan yang digunakan, dan (3) perlengkapan yang tersedia di lapangan. Ketiga elemen ini saling terkait satu sama lain, juga akan menentukan organisasi latihan apa yang harus kita siapkan.

Dari ketiga elemen yang perlu diorganisir di dalam *small-sided games* dapat dimodifikasi pada bentuk latihan itu sendiri. Adapun modifikasi bentuk latihan *small-sided games* dalam Rohmad Nur Ichsan ada beberapa diantaranya :

1. Jumlah sentuhan.

Aturan pembatasan jumlah maksimal melakukan sentuhan yang dibuat dalam *small-sided games* akan melatih dan meningkatkan *passing*, akan tetapi jika jumlah maksimal sentuhan tidak dibatasi maka akan melatih kemampuan *ball control*, *dribbling* dan *receiving* pemain

2. Man marking.

Aturan dalam bermain dengan menerapkan man marking melatih dan meningkatkan kemampuan seorang pemain pada posisi lawan satu pada saat melakukan penyerangan atau bertahan. Pola man marking yang diterapkan pada tim yang menguasai pertandingan (*possession*) akan dirangsangkan untuk melakukan teknik *dribbling* dan teknik *passing* yang baik dan efektif.

3. Membuat zona batasan khusus.

Pembuatan zona dalam latihan akan meningkatkan kualitas latihan dan teknik dalam bermain, seorang pelatih dapat membuat zona khusus setiap teknik dengan aturan tertentu. Zona yang dapat dibuat misalnya zona *passing*, zona *dribbling* dan zona *shooting*. Aturan dalam perpindahan zona dilakukan setelah melakukan selama beberapa menit.

#### 4. Menambah gawang.

Aturan dalam latihan dengan menambah gawang akan merangsang seorang atlet untuk memiliki kemampuan teknik *passing* yang baik. Suatu perspektif dalam penyerangan dengan jumlah gawang yang banyak, akan membantu melatih seorang atlet dalam mengubah arah suatu penyerangan atau disebut dengan *switching teh point of attack*.

#### 5. Menambah bola.

Melakukan latihan dengan menggunakan bola banyak akan membuat seorang atlet banyak mendapatkan sentuhan bola pada saat latihan. Latihan dengan menggunakan bola banyak akan melatih *ball felling* seorang atlet sehingga dapat merangsang untuk meningkatkan kemampuan *passing*, *control* dan *dribbling* seorang pemain.

#### 6. Memberikan batasan waktu.

Permainan Futsal memiliki aturan lama waktu dalam bermainan yaitu 2 x 20 menit dalam pertandingan, sehingga memberikan batasan waktu dalam latihan *small-sided games* akan dapat membiasakan pemain bermain di bawah tekanan waktu. Memberi batasan waktu secara taktikal akan menimbulkan rangsangan kepada pemain untuk melakukan juga akan merangsang pemain melakukan *constructive play* dengan melakukan

passing penyerangan ke depan. Oleh sebab itu dengan memberi batasan waktu dalam *small-sided games* dapat meningkatkan kemampuan berpikir cepat dan pengambilan keputusan bermain.

#### 7. Bek atau achor pasif.

Bek atau *anchor* pasif melatih pemain penyerang untuk membiasakan berlatih bagaimana caranya untuk melewati hadangan pemain bertahan pada saat melakukan penyerangan. Dengan *pressure* menempatkan *anchor* pasif dapat meningkatkan kualitas penyerangan.

#### 8. Modifikasi bentuk areal latihan.

Memofikasi bentuk area latihan akan mempengaruhi terhadap hasil yang dicapai dalam *small-sided games*. Memperbesar ukuran dan area latihan dalam latihan *small-sided games* akan mempengaruhi tekanan dalam bermain dan pemain akan dapat memanfaatkan luas lebar lapangan dalam membuka ruang. Akan tetapi jika ukuran lapangan diperkecil maka akan terjadi tekanan tinggi pada pemain dalam melakukan *passing* dan berusaha untuk berpikir cerdas dan bertindak cepat dalam melakukan *passing* dan *receiving* yang akurat.

### H. Kerangka Berpikir

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 passing yang baik. *Dribbling* adalah kemampuan dalam membawa bola melewati lawan sesuai dengan tujuan. *Dribbling* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Dalam futsal *dribbling* memiliki

tujuan antar lain membawa bola melewati lawan, membuka ruang ke daerah kosong, mengoper untuk trobosan dan seterusnya. Kemampuan *dribbling* tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, tetapi membutuhkan waktu yang cukup menjadi sempurna.

Dalam permainan futsal pemain terus menerus bergerak sehingga harus terus melakukan operan *passing* dan *dribbling* didalam permainan futsal hampir sembilan puluh persen (90%) permainan futsal diisi dengan *passing* dan *dribbling*. Peneliti mengambil model yang digunakan untuk meningkatkan kualitas *dribbling* dengan latihan *dribbling* berbasis model *small sided games* yang dianggap akan meningkatkan kemampuan dan keterampilan *dribbling*. *Small side games* dimodifikasi dengan model yang akan dibuat oleh peneliti itu sendiri dengan bantuan para ahli futsal dan akademisi yang memiliki pengalaman menjadi pelatih.

Dengan ada nya kerangka berfikir ini akan memudahkan para pembaca untuk mengerti maksud dari peneliti untuk merancang latihan *dribbling* berbasis *small-sided games*. Kerangka berfikir yang bisa dilihat di bawah ini akan menjelaskan poin yang akan dicari dalam latihan *dribbling* berbasis *small-sided games* untuk siswa ekstrakurikuler futsal di SMA di se-Kecamatan Kotabumi Kota Lampung Utara adalah kemampuan dalam *dribbling* futsal.

## I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi 2010: 110). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi.

$H_1$  : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2009:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen ini menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang masih berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2011:73). Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberlakukan dan posttest setelah diberlakukan.

#### **B. Populasi Dan Sample**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Sudjana (2008: 6)

populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Sedangkan menurut Arikunto (2006:130) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama.

Pada penelitian ini populasi yang di ambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang anggota aktif siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kotabumi.

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2007: 56). Sedangkan menurut sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini objek yang akan di teliti yaitu anggota aktif siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kotabumi. Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 20 peserta didik, dengan alasan karena populasinya di bawah 100 sesuai dengan pendapat Arikunto yaitu apabila populasi kurang dari 100, maka sampel di ambil dari keseluruhan populasi yang ada sehingga disebut penelitian populasi.

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya Sugiono (2007:38). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain (*Independent variable X*). Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variable lain (*Dependent variable Y*). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) adalah latihan *small side games*
2. Variabel Terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling*

### D. Devenisi Operasional

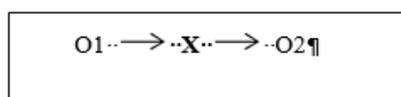
Sugiyono (2009:60) merupakan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian. Variabel yang akan diungkap dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal. Definisi latihan *small side games* adalah merupakan permainan seperti permainan sebenarnya, akan tetapi bentuk ukuran dan luas lebar lapangan diperkecil dari bentuk dan ukuran yang telah ditentukan. Sedangkan keterampilan *dribbling* adalah keterampilan yang harus dimiliki siswa dalam usaha unuk melewati lawan pada permainan futsal.

### E. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang masih berpengaruh terhadap

terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperiment yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi variabel independen. Hal ini dapat terjadi dikarna tidak adanya variabel kontrol dan sample tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2011: 109). Untuk disain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*, dimana desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

**Gambar 9.** Desain Penelitian



Keterangan:

- X : Perlakuan yang diberikan
- O1 : Tes sebelum perlakuan
- O2 : Tes setelah perlakuan

## F. Instrumen Penelitian

Menurut (Ari Kunto, 2013:136) instrumen adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Tes menggiring bola (Arsil, 2009:125) *dribbling test*. Validitas tes sebesar 0,72 dan reabilitas tes sebesar 0,61.

### a. Tujuan tes

Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan dalam menggiring bola (*dribbling*) dalam futsal. Sehingga tujuan dari diadakannya tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan juga keterampilan didalam melakukan menggiring bola (*dribbling*) permainan sepakbola. Sehingga diharapkan atlet mampu dan dapat memiliki keterampilan dalam

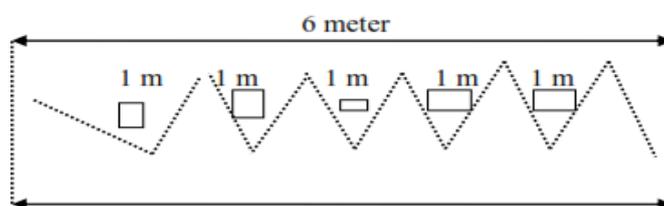
permainan sepak bola yang baik (*individual skill*) dan mengerti pemahaman teknik dasar menggiring bola yang benar.

b. Alat dan perlengkapan

Lapangan tempat pelaksanaan tes, bola futsal, kun (*cone*), alat tulis, meteran, stopwatch, dan peluit.

c. Pelaksanaan tes

1. Peserta tes berdiri dibelakang garis start dengan sebuah bola di garis start.
2. Pada aba-aba “ya” peserta tes menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finis.
3. Setiap peserta tes diberi 2 kali kesempatan melakukan tes, kemudian dicatat dan diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan.



**Gambar 10.** Tes Menggiring Bola

**Sumber:** (Arsil, 2009:127)

## G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling*.

Perlakuan eksperimen dilaksanakan dalam 14 kali pertemuan yang dilakukan tiga kali pertemuan dalam seminggu yaitu senin, rabu, dan jum'at. Menurut Sarwono (1999:43) “frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali dalam 1 minggu”.

Sedangkan *post test* dilaksanakan setelah pemberian *treatment*, untuk

frekuensi latihan mengacu kepada pendapat Harsono (1998:194) “sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu”.

## H. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir.

Menghitung hasil tes awal dan akhir hasil *dribble* pada setiap orang, maka digunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak.

Pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005 :446) yaitu :

Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilang baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus:

$$Z_1 = \frac{x_1 - X}{S}$$

Keterangan :

$x_1$  =Nilai tiap kasus

$X$  =Rata-rata

$S$  =Simpang baku

Untuk tiap bilangan baku ini dapat menggunakan daftar normal baku kemudian dihitung peluang  $F(z_1) = P(z \leq z_1)$ . Selanjutnya dihitung proposi  $z_1, z_2, \dots, z_n$  yang lebih kecil atau samadengan  $z_1$ .

Jika proporsi dinyatakan oleh  $S(z_1)$ .

$$\text{Maka } S(z_1) = \frac{\text{Banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_1}{N}$$

Hitung selisih  $F(z_1) - S(z_1)$  kemudian ditentukan mutlaknya.

Ambil harga yang paling besar diantara harga mutlak, selisih terbesar sebagai  $L$  hitung.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan uji Bartlett. Langkah-langkah pengujian sebagai berikut :

Membuat tabel perhitungan yang terdiri dari kolom-kolom kelompok sample:  $dk$   $(n-1)$  ;  $1/dk$  ;  $SD_1^2$  ; dan  $(dk) \log SD_1$ .

Menghitung varian sigabungan dari semua sample rumusnya:

$$SD^2 = \frac{(n-1) SD^2}{(n-1)} \dots\dots\dots (1)$$

$$B = \log SD_1^2 (n-1)$$

$$\text{Menghitung } x^2 \text{ rumusnya : } x^2 = (Ln) B - (n-1) \log SD_1 \dots\dots\dots (2)$$

Dengan  $(Ln 10) = 2,3026$

Hasilnya ( $x^2$  hitung) kemudian dibandingkan dengan  $x^2$  tabel pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $dk (n-1)$ . Apabila  $x^2$  hitung  $< x^2$  tabel, maka  $H_0$  diterima. Artinya varians sample bersifat homogen. Sebaliknya apabila  $x^2$  hitung  $> x^2$  tabel, maka  $H_0$  ditolak. Untuk menghitung perbedaan peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal dengan menggunakan rumus t-test dari Suharsini Arikunto (2006) sebagai berikut :

$$T_{\text{test}} = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

T = Nilai uji perbedaan

MD = Mean perbedaan dari pasangan

$\sum d$  = Jumlah deviasi kuadrat tiap sample dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan untuk menghitung presentase peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan futsal, menggunakan rumus:

$$\frac{\text{Mean Defferent}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

### A. Kesimpulan

Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi.

### B. Saran

#### 1. Peneliti

Sebagai bahan analisis untuk mengetahui pengaruh *small side games* terhadap hasil *dribbling* pada ekstrakurikuler futsal.

#### 2. Pelatih

Sebaiknya para pelatih lebih memperhatikan model latihan yang digunakan dalam melatih kecepatan *dribbling*.

#### 3. Siswa

Supaya siswa mengetahui pengaruh latihan menggunakan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada futsal.

#### 4. Program Studi

Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode eksperimen khususnya cabang olahraga futsal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguiar, M. dkk. 2013. Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Jurnal Pendidikan*. 2: 287–294.
- Almeida, Del Vigna. dkk. 2012. A comprehensive review. *Journal of Contemporary Dental Practice*. 3: 72-80.
- Ambarukmi, D. A. dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Jakarta.
- Arikunto S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media, Malang.
- Bakhtiar, Syahrial. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang. UNP Press, Jakarta.
- Bompa, Tudor O. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, USA.
- Carlos. dkk. 2012. Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications. *Journal of The Open Sports Sciences*. 5: 174-180.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Delta Youth Soccer Association. 2009. *Small Sided Games Coaches Guide*. [www.deltayouthsoccer.com](http://www.deltayouthsoccer.com).
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan* PT Remaja Rosdakarya Offset, Bandung.

- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK, Jakarta.
- Hernawan, A.H. 2013. *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Universitas Terbuka, Tangerang Selatan.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara, Jakarta.
- Irfan, Afrizal. 2016. Pengaruh Latihan Small-sided Games dengan Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 4: 1-114.
- Jaya, Asmar. 2008. *Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Pustaka Timur, Yogyakarta.
- Katis, Athanasios. and Eleftherios Kellis. 2009. Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*. 8: 374-380.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Kencana
- Komarudin. 2013. Small Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Keputusan Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 1: 58-63.
- Kunta, Sapta. 2010. *Kepelatihan bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka, Surakarta.
- Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Laskar Aksara Lhaksana, Jakarta.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Penebar Swadaya Group, Jakarta.
- Lumintuarso, Ria. 2010. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. UNY Press, Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_ 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. UNY Press, Yogyakarta.
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ma'mun, Amung & Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdikbud, Jakarta.

- Makmun, Abin Syamsuddin. 2003. *Psikologi Pendidikan*. PT. Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Mulyana, Deddy. 2011. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Mulyono, Asriady. 2014. *Panduan Futsal. Banda Aceh*. Laskar Aksara, Jakarta.
- Nuridin. 2010. *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*. CV Sinar Baru, Bandung.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Depdiknas, Jakarta.
- Owen, Adam. dkk. 2004. Small-sided Games: the Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Journal of Educational*. 2: 50-53.
- Putera, Ganesha. 2004. *Mengelola Organisasi Small Sided Games*. Kickoff, Yogyakarta.
- Reilly. 2005. Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sport Sciences*. 2: 17-25.
- Riduwan. 2007. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Alfabeta, Bandung.
- Rombokas, Mary. 1995. *High School Extracurricular Activities and College Grades*. Jekyll Island, Georgia.
- Rumini, dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Sampaio, L. R. 2013. Translation, Adaption, and Construct Validity Study of the Scale of Ethnocultural Empaty. *Journal of Pyscho*. 1: 101-108.
- Sudaryoto, Martin. dkk. 2017. Model Penilaian Kemampuan Bermain Sepakbola dalam Small Side Game Bagi Pemain Usia Muda. *Journal Of Physical Education And Sports*. 1: 132-137.
- Soekatamsi. 2001. *Permainan Sepakbola*. Universitas terbuka. Jakarta.
- Sudjana, Nana. 2005. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo, Bandung.

- \_\_\_\_\_ 2008. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo, Bandung.
- Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Universitas Sebelas Maret Press, Surakarta.
- \_\_\_\_\_ 2005. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo, Bandung.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_ 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_ 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_ 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. RinekaCipta, Jakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung, Bandung.
- Sukamti, Endang Rini. 2007. *Perkembangan Motorik*. UNY, Yogyakarta.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. ESA grafika, Solo.
- Tangkudung, James. 2011. *Kepeleatihan Olahraga*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2012. *Kepeleatihan Olahraga*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Usman, Moh. Uzer. 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu, Yogyakarta.