

**PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN *SMALL SIDE GAMES*  
TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 22  
BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**ALIYIL AKBAR**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

### PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG

Oleh

ALIYIL AKBAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 22 bandar lampung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 22 bandar lampung yang berjumlah 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Analisis data menggunakan uji T dengan  $\alpha = 0,05$  melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas serta Instrumen yang digunakan adalah Tes mengoper bola rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* dengan nilai  $t_{hitung} = 6,271 > t_{tabel} = 2,101$ , yang artinya bahwa terdapat pengaruh dari adanya model latihan berupa pendekatan latihan *small side games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* futsal, dengan nilai  $t_{hitung} = 1,415 < t_{tabel} = 2,101$ , yang artinya jika siswa tidak diberikan model latihan berupa pendekatan latihan *small side games* tidak ada pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa. 3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* futsal, dengan nilai  $t_{hitung} = 3,041 > t_{tabel} = 2,101$ , yang artinya siswa yang diberikan model latihan berupa pendekatan latihan *small side games* mendapatkan peningkatan keterampilan *passing* dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan model latihan berupa pendekatan latihan *small side games*.

**Kata Kunci :** ekstrakurikuler, keterampilan *passing* futsal, *small side games*.

## **ABSTRACT**

### **EFFECT OF TRAINING APPROACHES SMALL SIDE GAMES ON SKILLS PASSING FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG**

*By*

**ALIYIL AKBAR**

*This research aims to determine the effect of the training approach small side games towards skills passing Futsal extracurricular students at SMP Negeri 22 Bandar Lampung. The research method used in this research is experimentation. The research sample was futsal extracurricular students at SMP Negeri 22 Bandar Lampung, totaling 20 students who were divided into two groups using the technique of ordinal pairing. Data analysis using the T test with  $\alpha = 0.05$  through the prerequisite tests of normality test and homogeneity test and the instrument used is the low ball passing test. Based on the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence from training small side games towards skills passing with the  $t_{\text{value}_{\text{count}}} = 6,271 > t_{\text{table}} = 2.101$ , This means that there is an influence of the training model in the form of a small side games practice approach to improving students' passing skills. 2) There is no significant effect of the control group on skills passing futsal, with  $t_{\text{value}_{\text{count}}} = 1,415 < t_{\text{table}} = 2,101$ , This means that if students are not given a training model in the form of a small side games training approach, there is no effect on improving students' passing skills. 3) There is a significant difference between experimental group with control group on futsal passing skills, with  $t_{\text{value}_{\text{count}}} = 3,041 > t_{\text{table}} = 2,101$ , This means that students who are given a training model in the form of a small side games training approach get an improvement in passing skills compared to students who are not given a training model in the form of a small side games training approach.*

**Keyword :** *extracurriculars, futsal passing skills, small side games.*

**PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN *SMALL SIDE GAMES*  
TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 22  
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**ALIYIL AKBAR**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi : **PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN  
SMALL SIDE GAMES TERHADAP  
KETERAMPILAN PASSING SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI  
22 BANDAR LAMPUNG**

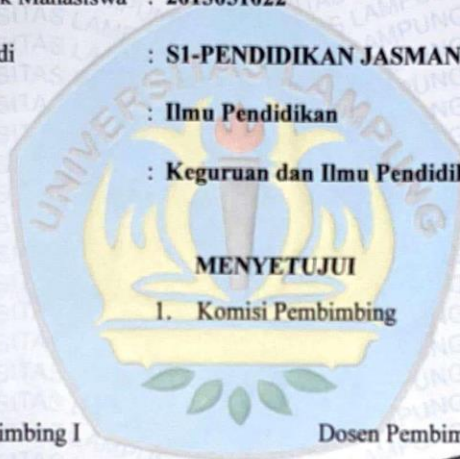
Nama Mahasiswa : **Afiyil Akbar**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2013051022**

Program Studi : **S1-PENDIDIKAN JASMANI**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

**Drs. Dwi Priyono, M.Pd**  
NIP 196110281988031001

Dosen Pembimbing II

**Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**  
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si**  
NIP 197412202009121002



**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

Ketua : Drs. Dwi Priyono, M.Pd

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Anggota : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M. Si.**  
NIP 196512301991111001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 6 November 2024**

Three handwritten signatures in black ink are positioned to the right of the text. Each signature is placed above a horizontal dotted line, indicating the signatories of the document.

## PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aliyil Akbar  
NPM : 2013051022  
Program Studi : S1- Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Pendekatan Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.”** Adalah benar hasil karya penulisan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April sampai Juni 2024. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila dikemudian hari ternyata karya tulis ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia dihukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 6 November 2024



Aliyil Akbar  
NPM 2013051022



## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis bernama lengkap Aliyil Akbar, Lahir di Bandar Lampung pada tanggal 13 Januari 2002, sebagai anak pertama dari pasangan Bapak Amran dan Ibu Naila Susanty. Penulis menempuh pendidikan formal :Taman Kanak-Kanak Al-Azhar selesai pada tahun 2008, SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 22 Bandar Lampung selesai pada tahun 2017 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Swasta Persada selesai pada tahun 2020.

Pada tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi (SBMPTN). Pada tahun 2023 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Lembasung Kecamatan Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan. Pada tahun 2023 Penulis melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan.

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**

**Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).**

**(QS Al Insyirah : 6-7)**

**JADILAH TERANG, Tanpa Memadamkan Cahaya Orang Lain.**

**NAIKLAH, Tanpa Menjatuhkan Orang Lain.**

**RAIHLAH BAHAGIA, Tanpa Menyakiti Hati Orang Lain.**

**JADILAH BAIK, Meskipun Sering Dinilai Buruk Oleh Orang Lain.**

**(Aliyil Akbar)**

**Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu.**

**Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bias kau ceritakan.**

**(Boy Chandra)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillah rabbil Alamin, Karya ini merupakan bentuk rasa syukur Allah SWT karena telah memberikan nikmat karunia pertolongan yang tiada henti hingga saat ini.

Karya ini saya persembahkan sebagai tanda bukti sayang dan cinta yang tiada terhingga kepada kedua Orang Tua saya. Alm Bapak Amran dan Ibu Naila Susanty yang telah melahirkan, merawat, membimbing, dan melindungi dengan tulus serta penuh keikhlasan, mencurahkan segala kasih sayang dan cintanya, serta yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat dan juga dukungan sepenuh hati.

Karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh keluarga tercinta yaitu kakak, abang dan keponakan yang selalu menjadi penyemangat terbaik, selalu memberikan semangat dan dukungan baik moril maupun material. Tak lupa dipersembahkan kepada diri sendiri, terimakasih telah bertahan sejauh ini dan tidak pernah berhenti berusaha dan berdoa untuk menyelesaikan skripsi ini.

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Assalammualaikum.Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila. Dengan judul “ **Pengaruh Pendekatan Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung** ”. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M. Pd., Ketua Program Studi S-I Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Drs. Dwi Priyono, M. Pd., selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan ilmu, saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Dr. Candra Kurniawan, S. Pd., M. Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Drs. Herman Tarigan, M. Pd., selaku peguji utama yang telah memberikan kritikan saran serta bantuannya dalam skripsi ini.

9. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
10. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Kurikulum, Wakil Kepala Sekolah Kesiswaan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
11. Guru PJOK SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Ibu Dra Eni Juwarti, yang telah membimbing dan memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
12. Almarhum Bapak Amran, Bapak yang hebat. Beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan selama menempuh pendidikan. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tuls sederhana ini sebagai perwujudan terakhir sebelum engkau benar-benar pergi. Semoga Allah SWT melapangkan kubur dan menempatkan bapak ditempat yang paling mulia disisi Allah SWT.
13. Ibu Naila Susanty, wanita hebat yang melahirkan penulis, seseorang yang mempunyai pintu surge di telapak kakinya, terima kasih atas limpahan doa yang tak berkesudahan, dukungan yang selalu diberikan, dan kerja kerasmu untuk memenuhi kebutuhan penulis. Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tak terhingga kupersembahkan karya sederhana in untuk ibu.
14. Fitri Febriana, Sella Ambarwati, Andina Septarini, Dinda Kurniati, kakak-kakak saya terimakasih selalu memberikan doa, dukungan dan motivasi terhadap saya.
15. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Andreas Widodo sebagai Abang serta tempat berbagi keluh kesah, Terima kasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, telah menemani serta meluangkan waktunya mendukung maupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah dan memberikan semangat kepada saya.



16. Sahabat- sahabat saya, Ahmad Amin Nuryasin, Mutia Nur Rohmah, Wandha Azura, Irmina Citrawati, Marselin Amallo yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dan terimakasih banyak telah ada disetiap perjuangan saya, merangkul serta menasehati saya.
17. Keluarga seperjuangan di Penjaskes 2020
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.
19. Terakhir, teruntuk diri sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri Aliyil Akbar yang telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.  
*Wassalamualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 6 November 2024

Aliyil Akbar  
NPM 2013051022

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.8 Penjelasan Judul.....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Pendidikan Olahraga .....	10
2.2 Pengertian Olahraga.....	12
2.3 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat .....	14
2.4 Belajar Gerak .....	16
2.5 Kondisi Fisik.....	21
2.6 Hakikat Permainan Futsal .....	23
2.7 Teknik Dasar Permainan Futsal .....	30
2.8 Hakikat Teknik <i>Passing</i> .....	32
2.9 Hakikat <i>Small Side Games</i> .....	34
2.10 Hakikat Latihan.....	36
2.11 Hakikat Ekstrakurikuler .....	38
2.12 Penelitian yang Relevan.....	39
2.13 Kerangka Berfikir .....	41

2.14	Hipotesis Penelitian .....	42
<b>III.</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
3.1	Metode Penelitian .....	44
3.2	Jenis Penelitian.....	44
3.3	Populasi dan Sampel .....	46
3.4	Variabel Penelitian.....	47
3.5	Definisi Operasional .....	47
3.6	Desain Penelitian .....	48
3.7	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.8	Teknik Analisis Data.....	51
<b>IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	58
4.2	Pembahasan .....	67
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>72</b>
5.1	Kesimpulan .....	72
5.2	Saran .....	72
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Penilaian Angka Patokan .....	54
4.1 Hasil Penelitian Keterampilan <i>Passing</i> Futsal .....	58
4.2 Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Passing</i> Futsal Kelompok Eksperimen.....	60
4.3 Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Passing</i> Futsal Kelompok Kontrol .....	62
4.4 Uji Normalitas .....	63
4.5 Uji Homogenitas .....	64
4.6 Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	65
4.7 Perbandingan Tes Akhir Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	66



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teori Kenneth Schmitz .....	13
2.2 Piramid Pembinaan Olahraga.....	14
2.3 Prestasi Puncak ( <i>Golden Age</i> ).....	16
2.4 Pola Pembinaan Atlet.....	16
2.5 Klasifikasi Gerak.....	20
2.6 Keterkaitan Antar Kemampuan Biomotor .....	23
2.7 Lapangan Futsal .....	27
2.8 <i>Passing</i> .....	30
2.9 <i>Control</i> .....	31
2.10 <i>Chipping</i> .....	31
2.11 <i>Dribbling</i> .....	32
2.12 Latihan <i>Small Side Games</i> 1VS1 .....	35
2.13 Latihan <i>Small Side Games</i> 2VS1 .....	35
2.14 Latihan <i>Small Side Games</i> 3VS2 .....	36
3.1 Desain Eksperimen.....	45
3.2 Desain Penelitian.....	48
3.3 <i>Ordinal Pairing</i> .....	49
3.4 Lapangan Tes Mengoper Bola Rendah .....	51
4.1 Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen .....	59
4.2 Persentase Keterampilan <i>Passing</i> Futsal Kelompok Eksperimen.....	61
4.3 Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol .....	61
4.4 Persentase Keterampilan <i>Passing</i> Futsal Kelompok Kontrol .....	63
4.5 Rata-rata Keterampilan <i>Passing</i> Futsal Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	80
2. Surat Balasan Penelitian.....	81
3. Kerangka Paket Kegiatan.....	82
4. Formulir Tes Keterampilan <i>Passing</i> .....	103
5. Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) <i>Passing</i> Futsal.....	107
6. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	108
7. Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Keterampilan <i>Passing</i> Futsal Kelompok Eksperimen.....	109
8. Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Keterampilan <i>Passing</i> Futsal Kelompok Kontrol .....	110
9. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Eksperimen ( <i>Pre Test</i> ) .....	111
10. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Eksperimen ( <i>Post Test</i> ) .....	112
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol ( <i>Pre Test</i> ).....	113
12. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol ( <i>Pre Test</i> ).....	114
13. Uji Homogenitas Tes Awal.....	115
14. Uji Homogenitas Tes Akhir .....	116
15. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen.....	117
16. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol .....	118
17. Perbedaan Tes Akhir Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	119
18. Tabel L Uji Normalitas .....	121
19. Tabel T .....	122
20. Dokumentasi Penelitian .....	123

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah bagian terpenting rutinitas setiap hari karena dengan berolahraga dapat memberikan dampak positif pada tubuh terhadap beberapa aktivitas lainnya, dengan berolahraga tubuh menjadi lebih sehat dan mampu melakukan aktivitas lain dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Namun olahraga bisa juga memberikan dampak negatif jika dilakukan dengan cara tidak teratur dan berlebihan. Olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat dapat membuat badan menjadi sehat dan bugar. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia.

Olahraga juga mempunyai banyak manfaat salah satunya memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif efisien secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Tubuh sedang mengalami pertumbuhan fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, hal tersebut akan berdampak pada

perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendidikan melalui aktivitas fisik tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik dan pengembangan intelegensi anak didik untuk itu sangat diperlukan percaya diri agar suasana yang kondusif memberikan kemudahan bagi setiap siswa mengikuti perkembangan dirinya secara optimal. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disebut juga sebagai sarana atau media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan jiwa dan keterampilan motorik yang hanya ada pada pendidikan formal.

Menurut Undang-undang nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan yang berisi bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang perkembangan masyarakat keolahragaan dunia; sesuai dengan dan kompetisi Keolahragaan dunia.

Pembinaan olahraga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi para pemain sehingga dapat meningkatkan prestasinya. Beraneka ragam jenis olahraga yang telah tersebar di Indonesia salah satunya yaitu futsal yang sangat pesat perkembangannya di dunia maupun di Indonesia. Seorang pemain futsal perlu menampilkan keterampilan masing-masing di bawah kondisi permainan waktu yang minim, dan dapat mencermati berbagai pergantian-pergantian situasi permainan dengan cepat.



Menurut (Andri Irawan, 2009) mengumpan adalah salah satu teknik dasar permainan olahraga futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat dikarenakan bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal melakukan *passing*. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya ada 3 hal dalam kualitas mengumpan yaitu: keras, akurat, dan mendarat.

Dalam permainan futsal teknik dasar *passing* sangat diperlukan untuk membuat permainan semakin bagus, di saat pemain melakukan *passing* harus ada ketepatan atau akurasi. Ketepatan merupakan suatu kejituan, ketelitian, untuk mengarahkan ke suatu arah yang sudah ditentukan atau mengarah langsung kesasaran. *Passing* adalah suatu teknik utama dalam permainan futsal dan sangat diperlukan oleh setiap pemain. Ukuran lapangan yang kecil dan rata para pemain sangat membutuhkan teknik *passing* yang akurat dan keras, dikarenakan bola meluncur setara dengan tumit pemain. Untuk mendapatkan *passing* yang bagus maka diperlukan suatu metode latihan yang bagus dan efektif, agar kemampuan *passing* para pemain bisa tepat dan akurat. Ketepatan *passing* permainan futsal dirasa sangat penting, oleh karenanya hal ini diperlukan upaya guna meningkatkan kemampuan *passing* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler, Muhammad Iqbal (2019).

Maka dari itu sangat penting mempelajari dan menguasai teknik dasar *passing* serta melakukan latihan untuk menunjang ketrampilan *passing*. Apabila pemain sudah menguasai ketrampilan teknik dasar *passing*, maka pada mengoper bola akan tepat sasaran dan bola akan sulit dikuasai oleh lawan. Terdapat baerbagai cara untuk meningkatkan kemampuan *passing*, salah satunya yaitu dengan melakukan metode latihan *small sided games*.

Festiawan (2019) menjelaskan Latihan *small sided games* adalah metode latihan yang memberikan permainan yang sama dengan pertandingan sesungguhnya

supaya para pemain dapat meningkatkan aspek taktik, teknik, dan fisik. Sebuah literatur membuktikan bahwasanya dengan memberikan metode latihan *small sided games* dengan melalui pendekatan strategi dan taktik mampu memberikan peningkatan pada teknik dasar *passing* dalam permainan futsal.

Beberapa keuntungan dari metode latihan *small sided games* diantaranya adalah dapat melatih untuk meningkatkan keterampilan *passing (skill)*, waktu untuk bermain lebih panjang, lebih banyak melakukan sentuhan ke bola, bertahan dan menyerang dilakukan lebih banyak, kesempatan mengambil keputusan lebih banyak, mampu meningkatkan kondisi fisik siswa, dan dapat lebih melibatkan banyak pemain (*West Contra Costa Youth Soccer League, 2003 ; 1*).

Fendi Ilmawan (2013) menyatakan bahwa pemberian latihan metode *small sided games* dirasa sangat mampu melatih keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar *passing* , siswa dengan mudah diawasi oleh pelatih, dengan teknik pelatihannya yaitu pemain yang dibatasi dan ukuran lapangan yang diperkecil. Ukuran lapangan didesain dengan ukuran yang ditentukan serta jumlah pemain yang ditentukan pula sesuai dengan ukuran lapangan tersebut. Sehingga dengan ini, pelatih mudah mengobservasi, mengawasi, dan mengontrol pemain saat melakukan kesalahan dalam latihan ini.

Latihan *small sided games* merupakan program latihan yang dimodifikasi baik dari jumlah orang, ukuran lapangan, waktu, sarana dan prasarana yang sudah melalui *expert judgement*. Contoh bentuk dari *small side games* yaitu “1v1, 2v1, 3v1, permainan kucing-kucingan”, 3v2 dengan 1 gawang, 3v2 dengan 2 gawang, 4v4, 3v3, 2v2 dll.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan bakat siswa. Kegiatan ini biasanya melibatkan seleksi untuk membentuk tim yang nantinya bisa bermain di kompetisi. Kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan siswa untuk meningkatkan keterampilannya

melalui pelatihan khusus yang disesuaikan dengan minat olahraganya. Hal ini sangat penting untuk menghasilkan benih yang berkualitas dan mencapai hasil yang maksimal.

SMP Negeri 22 Bandar Lampung yang beralamatkan di Jl. ZA Pagar Alam No. 109, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung, merupakan sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak. Salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung cukup banyak peminatnya. Pada tahun 2023 terdapat 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Hal tersebut tentunya sangat mendukung berjalannya ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi sekolah. Fasilitas penunjang dari kegiatan futsal di sekolah tersebut masih kurang memadai. Oleh karena itu untuk latihan dilakukan diluar lingkungan sekolah dengan menyewa lapangan indoor yang berlokasi di Gedung Futsal Srikandi, Jalan. Pelita I, Labuhan ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung 35132. Jadwal kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 22 Bandar Lampung dilakukan pada hari Selasa, Rabu, dan Sabtu. Pelatih yang mengampu kegiatan ekstrakurikuler ini didatangkan dari luar sekolah.

Melalui pra penelitian yang dilakukan bahwasanya siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 22 bandar Lampung kurang baik dalam menerapkan *passing* dan kurangnya model latihan *passing* yang dilakukan pelatih sebelumnya sehingga peneliti memilih judul ini untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal siswa tersebut agar lebih baik.

Berdasarkan uraian masalah diatas, metode yang digunakan untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan latihan *small sided games*. Tujuannya agar peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung meningkat keterampilan bermain futsalnya, khusus untuk keterampilan *passing*. Oleh karena itu, untuk membuktikannya, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh

pendekatan Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. *Passing* merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan futsal. Namun masih banyak peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung yang kurang menguasai keterampilan *passing*.
2. Kegiatan ekstrakurikuler mengenai latihan taktik kurang maksimal karena kurangnya keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal.
3. Belum diketahui latihan *small sided games* dapat meningkatkan keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun 2023.

## 1.3 Batasan Masalah

Mengingat begitu luasnya permasalahan maka agar ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, peneliti hanya membatasi masalah pada pengaruh pendekatan Latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun 2023.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. “Apakah ada pengaruh pendekatan latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung”.
2. “Apakah ada perbedaan antara kelompok pendekatan latihan *small side games* (eksperimen) dengan kelompok kontrol”.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pendekatan Latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun 2023.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

### (1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pendekatan latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung tahun 2023 yang dapat digunakan sebagai kerangka acuan, bahan kajian, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang masih berkaitan dengan metode latihan.

### (2) Manfaat Praktis

#### a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk kemajuan prestasi sekolah khususnya terkait bidang olahraga futsal. Dalam prosesnya nanti diharapkan kedepannya prestasi futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung dapat meningkat. Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan evaluasi dan penyelesaian masalah (*problem solving*) untuk meningkatkan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

#### b. Bagi Pembina/Pelatih Ekstrakurikuler

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan membantu pembina/pelatih ekstrakurikuler futsal menemukan metode-metode baru dalam

melatih serta menemukan solusi yang baik atas permasalahan yang selama ini ada dalam kegiatan ekstrakurikuler.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memotivasi siswa untuk meningkatkan keterampilan siswa baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagai pengalaman siswa mengikuti latihan pendekatan *small sided games*.

d. Peneliti

Sebagai bahan pengetahuan tentang metode latihan yang nantinya dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan sebagai karya ilmiah yang bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang masih berkaitan.

## 1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat penelitian lokasi yang digunakan pada penelitian ini di lapangan futsal srikandi dan lapangan futsal amigos.
2. Objek penelitian adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan *small side games* untuk meningkatkan keterampilan *passing*.
3. Subjek penelitian adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 22 bandar lampung.

## 1.8 Penjelasan Judul

### (1) Pengertian Pengaruh

W.J.S Poewardamita berpendapat bahwa pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu, baik orang maupun benda dan sebagainya yang berkuasa atau berkekuatan dan berpengaruh terhadap orang lain.

## (2) Pengertian Pendekatan

Menurut Nazir (2014:26) Pendekatan penelitian adalah sebuah metode penelitian ilmiah, boleh dikatakan suatu pengejaran terhadap kebenaran yang diatur oleh pertimbangan-pertimbangan logis.

## (3) Latihan *Small Side Games*

Menurut Festiawan (2019) menjelaskan latihan *small side games* adalah metode latihan yang memberikan permainan yang sama dengan pertandingan sesungguhnya supaya para pemain dapat meningkatkan aspek taktik, teknik, dan fisik.

## (4) Keterampilan

Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan (Sukadiyanto, 2007: 279).

## (5) *Passing*

Menurut (Andri Irawan, 2009) mengumpan adalah salah satu teknik dasar permainan olahraga futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat dikarenakan bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal melakukan *passing*.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Mutohir, (2005:2) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. pPenjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Menurut Rink, (1985) pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui



fisikal", Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikal-nya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.

Menurut James A. Baley dan David A. Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisikal yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani." Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisikal yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak fisikal dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah

karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

## **2.2 Pengertian Olahraga**

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005) menyebutkan bahwa hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Menurut Hans Tandra arti olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang ditujukan untuk memperbaiki kebugaran tubuh dan berguna juga sebagai meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Menurut Seno Gumira Ajidarma definisi olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Kathryn Marsden, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah.

Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari.

Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya.

## 1. Teori Kenneth Schmitz

Di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.



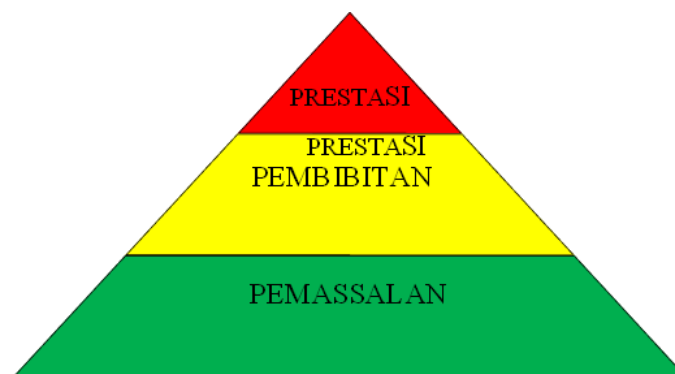
**Gambar 2. 1 Teori Kenneth Schmitz**

(Sumber : Tarigan, H.)

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

## 2.3 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/ pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:



**Gambar 2. 2 Piramid pembinaan olahraga**

(Sumber: Koni Pusat: 1997).

### 2.3.1 Tahapan latihan persiapan

lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usiadini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi,akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latiahannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

### 2.3.2 Tahap latihan pembentukan,

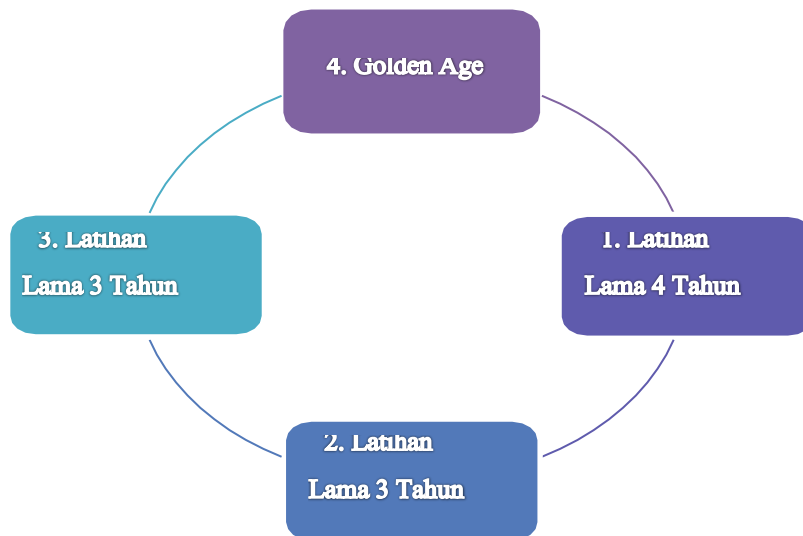
lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

### 2.3.3 Tahap latihan pemantapan,

lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (*Golden Age*) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



**Gambar 2.3 Prestasi puncak (*golden age*)**  
(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)



**Gambar 2.4 Pola pembinaan atlet**  
(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usiadini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/potensi anak usia dini.

## 2.4 Belajar Gerak

Gerak merupakan suatu yang sangat penting bagi manusia. Dari begitu luasnya pembahasan tentang gerak –tubuh atau studi gerak manusia maka diperlukan pembatasan. Pembahasan gerak dalam spectrum yang luas tergantung pada pola

konteks, pola dan tujuan, arti suatu gerak jasmaniah untuk satu tujuan tertentu bergantung pada konteks dan prosesnya.

Perkembangan gerak dapat diartikan bagian perubahan kompetensi dan kemampuan gerak dari masa bayi atau masa infancy sampai masa dewasa (*adulthood*) yang melibatkan semua aspek perilaku manusia, kemampuan gerak dan aspek perilaku pada manusia mempengaruhi perkembangan gerak, perkembangan gerak mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia. Gerak manusia sangat kompleks dan merupakan refleksi dari aktivitas lokomotor, fungsi syaraf, serta perpaduan mekanisnya (Hidayat, 2007). Perkembangan gerak merupakan suatu proses yang sejalan dengan bertambahnya usia. Untuk mendapatkan kualitas gerak yang lebih baik maka diperlukan suatu pola atau proses pembelajaran tentang gerak dan perkembangan gerak yang tidak bisa dilepaskan, dari pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlibat pada pembelajaran keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif.

Perkembangan gerak merupakan proses yang berurutan dan berlanjut sesuai dengan umur, di mana gerak berkembang dari gerak yang sederhana, tak terorganisasi, menuju pencapaian keterampilan gerak yang terorganisasi dengan baik. Perkembangan gerak merupakan satu aspek penting untuk kehidupan, karena gerak merupakan sifat dari kehidupan. Gerak tersebut mengalami perubahan, dari sejak manusia lahir sampai dewasa. Dari gerak bebas menjadi gerak yang terarah dan memiliki makna, dari gerak kasar menjadi gerak halus. Dari gerak tidak beraturan menjadi beraturan. Jenis-jenis dan bentuk gerakan yang perlu dipelajari, dan disesuaikan dengan kebutuhan diri, dan norma sosialnya. Dengan bertambahnya usia maka gerak akan berkembang. Mekanisme gerak berlaku sama bagi semua individu, tetapi setiap orang mempunyai karakter gerak sendiri (Hidayat, 2007).

#### 2.4.1 Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-

respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

#### 2.4.2. Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “*domain*” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

##### 1. Gerak *Reflex*

Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

##### 2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

##### 3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

##### 4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).



## 5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi *control* sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

## 6. Komunikasi *Non* Diskursif

Komunikasi *non* diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

### **1. Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.



**Gambar 2. 5 Klasifikasi gerak**  
(Sumber : Tarigan, H., 2019: 25)

## 2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

## 3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan

otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

## **2.5 Kondisi Fisik**

### **1. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Menurut (Hasyim & Saharullah, 2019) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut (Harsono, 2015) kondisi fisik adalah “Kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat”. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan pemain. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Dalam hal

ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

## 2. Manfaat Kondisi Fisik

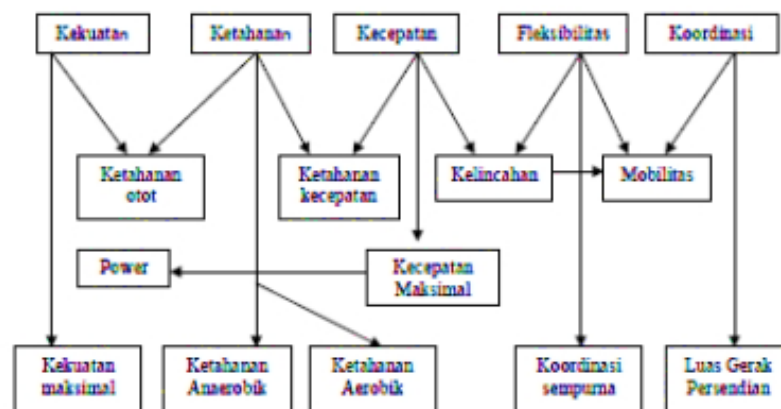
Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut (Harsono 2015), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organ tubuh, antara lain:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Jika kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

## 3. Komponen Kondisi Fisik

Menurut (Hanafi 2019) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada

skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga. Menurut (Hanafi 2019) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincahan (agility), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction). Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bompas dikutip (Harsono 2015), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu istilah sendiri. Diantaranya seperti: power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.



**Gambar 2.6 Keterkaitan antar Kemampuan Biotomotor**  
(Sumber: Bompas & Carrera, 2015)

## 2.6 Hakikat Permainan Futsal

Futsal berasal dari kata *Fut* di ambil dari *futbol* (sepak bola) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal) kemudian *sal* di ambil dari kata *sala*, *salao* dan *salón* (Perancis). Jadi bisa di simpulkan bahwa olahraga futsal merupakan olahraga

sepak bola yang di mainkan di dalam ruangan. Menurut halim sebelum FIFA mengambil alih futsal pada tahun 1989 ada beberapa nama yang di pakai untuk olahraga ini diantaranya adalah *five- aside-game*, *mini soccer* ataupun *indoor soccer*. Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay tahun 1930. Versi lain mengatakan bahwa tahun 1854 permainan sejenis sudah dilakukan di Kanada.

Pada tahun 1935 dibuatlah kesepakatan dan penetapan aturan tentang cara futsal dimainkan, akhirnya pada pertengahan 1936 dikeluarkan peraturan futsal yang tidak berbeda jauh dengan peraturan permainan futsal yang berlaku saat ini. Kirakira dua puluh tahun kemudian tepatnya tahun 1954 peraturan futsal dibakukan. Piala Dunia futsal pertama kali diselenggarakan di Belanda tahun 1989.

(Lhaksana 2011) menyatakan futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan yang lebih ketat. Salah satu dari perbedaan futsal dengan sepak bola adalah futsal mempunyai peraturan yang sangat ketat seperti basket. Lhaksana menyatakan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Futsal merupakan salah satu bentuk permainan menggunakan bola besar yang dimainkan sangat cepat dan dinamis agar bola tidak terebut lawan karena range lapangan yang sangat sempit. Oleh karena itu pemain futsal tidak boleh diam terlalu lama membawa bola harus cepat memutuskan apakah bola akan dribble, passing atau shooting dan bergerak lagi mencari posisi. Timo menyatakan bahwa saat bermain futsal, pemain di tuntutan untuk banyak bergerak maju-mundur, kekanan dan kekiri begitu cepat (agilitas) Pemain futsal yang baik tentunya dia mempunyai kemampuan merubah arah dengan cepat untuk mengecoh lawan dengan bergerak maju, mundur, ke kanan-kiri dengan cepat tanpa kehilangan penguasaan bola. Laksana menyatakan bahwa futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relative lama. Yang artinya futsal membutuhkan daya tahan untuk bergerak, kekuatan untuk menendang bola, dan kelincahan untuk merebut bola

dang mengecoh lawan ketika dalam pertandingan. Dari beberapa pendapat yang diuraikan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa futsal adalah olahraga yang kompleks yang membutuhkan kecepatan, kekuatan dan kelincahan dengan jumlah pemain 5 orang diselenggarakan di lapangan sempit dan dalam ruangan dengan cara memasukan bola ke lawan.

Menurut Halim (2012), menyebutkan “Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sangat digemari akhir-akhir ini. Hampir tidak ada orang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil sampai orangtua”, (p.24). Ada beberapa alasan mengapa futsal begitu banyak disukai di Indonesia. Pertama, futsal sangat mudah untuk dimainkan dan dipelajari, hanya membutuhkan sebuah lapangan kecil, bola, dan sepatu olahraga untuk memainkannya. Selain itu, aturan permainan futsal yang sederhana dan singkat memudahkan pemain untuk memahaminya dalam waktu yang singkat. Kedua, futsal sangat cocok untuk dimainkan di Indonesia yang memiliki iklim tropis dengan suhu yang cenderung panas dan lembab. Lapangan futsal yang berada di dalam ruangan dengan udara yang terkondisi membuat pemain tidak perlu terlalu khawatir tentang suhu dan kondisi cuaca yang bisa mempengaruhi permainan. Ketiga, futsal memungkinkan pemain untuk bermain dalam kelompok kecil. Hal ini memungkinkan setiap pemain untuk lebih terlibat dalam permainan dan membangun hubungan yang lebih erat dengan rekan satu tim. Selain itu, futsal juga bisa dimainkan di berbagai tempat seperti halaman sekolah atau kompleks perumahan, sehingga mudah untuk mengumpulkan teman-teman untuk bermain bersama. Keempat, futsal memberikan pengalaman yang menyenangkan dan kompetitif bagi pemain. Turnamen futsal yang diadakan di berbagai level memberikan kesempatan bagi pemain untuk bersaing dengan tim-tim lain dan meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain sepak bola. Kelima, futsal juga merupakan olahraga yang relatif aman untuk dimainkan. Karena lapangan futsal yang lebih kecil, pemain tidak perlu berlari sejauh dan secepat seperti pada

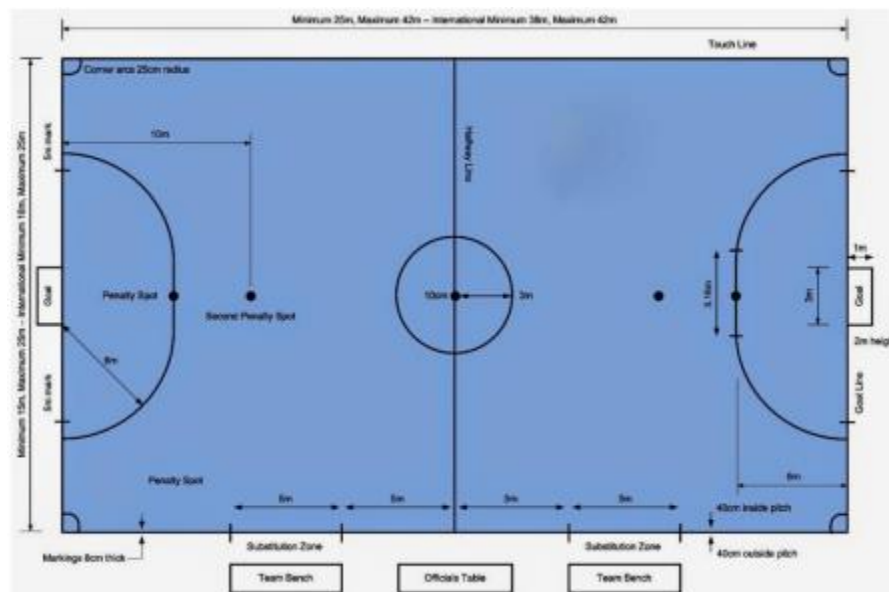
lapangan sepak bola yang lebih besar. Selain itu, bola futsal yang lebih kecil dan lebih ringan meminimalkan risiko cedera yang mungkin terjadi.

Dalam olahraga futsal jumlah pemain keseluruhan beserta cadangan berjumlah 15 orang. Pertandingan terdiri dari dua babak dan setiap babak memiliki waktu 20 menit. Disela babak pertama dan kedua ada waktu istirahat yang lamanya maksimal 15 menit. Setiap tim memiliki kesempatan meminta time out satu kali setiap babak dengan lama 1 menit (Mikanda Rahmani, 2014: 159).

Futsal adalah olahraga yang semakin populer di Indonesia, terutama dikalangan anak muda. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya lapangan futsal yang dibangun di berbagai kota di Indonesia. Saat ini olahraga futsal sangat berkembang pesat khususnya di kalangan pelajar, hal ini sering diadakannya kejuaraan futsal antar pelajar yang menengah pertama maupun menengah atas untuk memeriahkan hari jadi suatu lembaga yang mengadakan atau pun sudah menjadi event tahunan seperti walikota *cup*, bupati *cup*, *axis nation cup*, *futsal series*, piala by.u, *rumgip championship* dan masih banyak lainnya.

Futsal merupakan olahraga populer di dunia. Masyarakat dari berbagai negara sangat menggemari olahraga ini (Mikanda Rahmani, 2014: 157). Bentuk lapangan futsal adalah persegi panjang dengan panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. Lapangan futsal ditandai dengan garis 19 setebal 8 cm untuk membagi area penalti, area pojok, daerah bebas dan area gawang (Mikanda Rahmani, 2014: 159). Ukuran bola futsal adalah nomor 4 dengan lingkaran 62-64 cm dan berat 400-440 gram serta tekanan angin bola futsal adalah 0,4 – 0,6 atmosfer atau 400-600 g/cm<sup>2</sup>. Ukuran gawang futsal standard nasional dan internasional adalah 2 m x 3 m, ketebalan tiang dan mistar gawang tidak lebih dari 8 cm, dengan ukuran jarring gawang futsal lebar 3 meter dan tinggi 2 meter, jarak antara tiang gawang 3 meter dan kedalaman tiang gawang serta mistar gawang 8 cm.





**Gambar 2. 7 Lapangan Futsal**

(Sumber: Ali Husepi. (2014) ).

## SEJARAH DAN ASAL USUL PERMAINAN FUTSAL

Falsafah kehidupan “kalau kita mengalami kesulitan dalam kehidupan, jangan pernah mengeluh apalagi menyerah, hal itu terjadi pada tahun 1930 di Uruguay peristiwa yang menggambarkan falsafah itu terjadi saat Juan Carlos Ceriani akhirnya menemukan permainan futsal. Dia lahir pada Maret 1907 di Buenos Aires, Argentina, Kendati berkebangsaan Argentina, Juan carlos Ceriani tinggal dan menetap di Uruguay dan merupakan merupakan lulusan Federasi Amerika Selatan YMCA (sekarang konfederasi Amerika Latin) dan memegang gelar Sekjen *Asociaciones Christianas Jovenes* (ACJ) dan guru pendidikan jasmani. Ia sejatinya merupakan seorang atlet polo air (Antonius Ari Wibowo:2019) .

Futsal diciptakan Juan Carlos Ceriani di Kota Montevideo, Uruguay dan Dia sebagai seorang olahragawan sejati, ide bermain futsal sendiri muncul ketika siswa di YMCA mengalami kebosanan dan pada saat itu cuaca di negara itu selalalu hujan sehingga membuat Ceriani menciptakan kreatifitas baru dengan mengembangkan olahraga untuk siswanya agar tetap bisa melakukan olahraga

rekreasi sehingga muncullah permainan futsal itu.

Kemauan bermain dengan menggunakan teknik sepak bola ternyata masih bisa diterapkan dengan baik meskipun di dalam ruangan, karena terbatasnya ruangan maka pada saat bermain menggunakan 5 vs 5 dengan menerapkan teknik *passing* dan bergerak. Ternyata dengan latihan *passing* dan bergerak di ruangan meningkatkan kemampuan untuk bermain sepakbola. Hal inilah yang menjadi awal lahirnya futsal, sebuah permainan yang mirip dengan sepak bola, dengan pemain yang lebih sedikit serta ukuran lapangan yang lebih kecil. Setelah diciptakan, futsal berkembang menjadi salah satu olahraga paling diminati terutama di negara-negara Amerika Selatan (Alex Para, 2017).

## **1. SEJARAH INTERNASIONAL**

Nama Futsal berasal dari Bahasa Spanyol Futbol sala atau futbol de salon dan dalam Bahasa Portugis Futebol de salao, istilah ini umumnya diterjemahkan sebagai sepakbola dalam ruangan tetapi terjemahan yang lebih literal adalah sepakbola hall/lounge (Fef, 2018). Sejarah Futsal muncul di sebuah sekolah yayasan YMCA Karena penciptanya adalah seorang pendidik di YMCA yang berasal dari Uruguay, Juan Carlos Ceriani adalah namanya, dia merupakan lulusan Federasi Amerika Selatan YMCA (sekarang Konfederasi Amerika Latin) dan memegang gelar Sekjen Asociaciones Christianes Jovenes (ACJ) dan Guru pendidikan jasmani (Alex Para, 2017).

Dalam pengalamannya akhirnya menemukan permainan futsal ini adalah dengan menggabungkan beberapa olahraga seperti sepakbola, bola voli, bola basket dan bola voli, permainan ini awalnya dimainkan di lapangan bola basket dan akhirnya dia menyempurnakan dengan membuat peraturan seperti permainan sepakbola. YMCA menyebarkan permainan futsal ini di Seluruh Amerika Selatan. Pada tahun 1956 peraturan dimodifikasi oleh Habib Maphuz dan Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes yang merupakan guru pendidikan jasmani di YMCA di Sao Paulo

Brazil yang pada akhirnya berkembang menjadi sebuah permainan yang sangat digemari di Amerika Selatan.

Pada tahun 1965 Konfederasi Sudamericana de Futbol de Salon (Konfederasi Futsal Amerika Selatan) dibentuk untuk menjadi wadah untuk futsal di Amerika Selatan yang terdiri dari negara Uruguay, Paraguay, Peru dan Brazil. Tak lama setelah federasi Amerika Selatan terbentuk diselenggarakan sebuah turnamen futsal dan akhirnya menarik media Amerika Selatan untuk meliput secara regular.

## 2. SEJARAH NASIONAL

Sekitar 1998 hingga 1999 futsal masuk ke Indonesia dan pada tahun 2000-an futsal mulai dikenal oleh masyarakat dan saat itu futsal mulai berkembang dengan banyaknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia dan pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Bapak Justin Lhaksana merupakan seorang yang membawa futsal ke Indonesia, prestasi timnas Futsal Indonesia sebenarnya sangat membanggakan yakni masuk dalam peringkat ke 50 dunia dan berhasil menjadi juara di ASEAN Football Federation atau AFF Futsal pada tahun 2010 (Alyalistyasa, 2017).

Saat ini futsal sudah berkembang di Indonesia namun hingga sekarang sudah berkembang menjadi olahraga profesional, dengan bukti sudah diselenggarakannya event futsal nasional yang diselenggarakan BFN dengan kerjasama dengan beberapa stasiun televisi nasional.. (Estriana Fiwka, 2017). Kompetisi regular resmi yang diadakan oleh liga futsal pro Indonesia musim 2024-2025 diikuti oleh 12 tim profesional terdiri dari Bintang Timur Surabaya, Blacksteel FC Papua, Pangsuma FC, Unggul FC Malang, Cosmo JNE Jakarta, Fafage Banua, Pendekar United, Halus FC Jakarta, Moncongbulu FC, Sadakata United, Kuda Laut Nusantara FC, Rafhely FC.

## 2.7 Teknik Dasar Permainan Futsal

Asmar Jaya (2008: 62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keterampilan dalam penguasaan atau mengontrol bola. Teknik dasar yang diperlukan dalam permainan futsal yaitu:

### a. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing*, antar pemain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Pemain yang tidak dapat melakukan *passing* berarti tidak dapat bermain futsal.



**Gambar 2. 8 *Passing***

(Sumber: Futsal (Technique-Tactics-Training)  
(Vic Hermans & Rainer, 2016) ).

### b. Teknik Dasar Menahan Bola

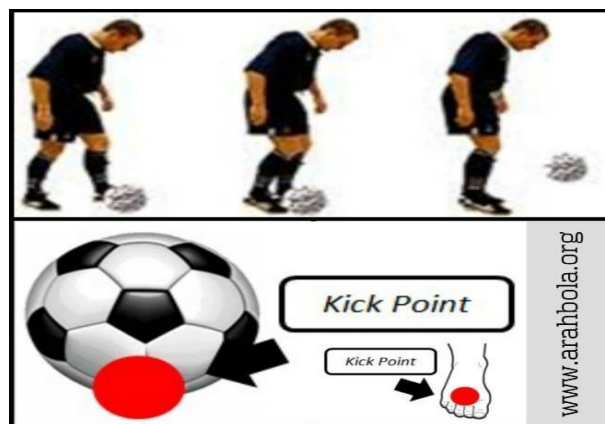
*Passing* yang bagus tentunya harus diimbangi *control* (menahan bola) yang baik menggunakan telapak kaki. *Passing* cepat dan akurat dari seorang pemain sia-sia jika penerimanya tidak memiliki *control* yang baik. Alhasil bola terkontrol jauh dari pemain yang menerima sehingga mudah direbut lawan.



**Gambar 2. 9 Control**  
 (Sumber: Futsal (Technique-Tactics-Training)  
 (Vic Hermans & Rainer, 2016.) ).

c. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Keterampilan *chipping* biasanya dilakukan saat ruang aliran bola mendatar tertutup lawan karena pertahanan lawan yang ketat. Bola ditendang lambung untuk mengumpan kepada pemain di belakang lawan.



**Gambar 2. 10 Chipping**  
 (Sumber: Antonius Tri Wibowo)

d. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. *Dribbling* merupakan keterampilan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang

mencetak gol. *Dribbling* digunakan untuk menyisir bagian lapangan yang kosong dan cara membuka ruang atau memecah pertahanan lawan saat terjadi *pressing* yang ketat membuat *passing* sulit dilakukan.



**Gambar 2. 11 Dribbling**  
(Sumber: Futsal (Technique-Tactics-Training)  
(Vic Hermans & Rainer, 2016) ).

## 2.8 Hakikat Teknik *Passing*

Menurut (Andri Irawan, 2009) mengumpan adalah salah satu teknik dasar permainan olahraga futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat dikarenakan bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal melakukan *passing*. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya ada 3 hal dalam kualitas mengumpan yaitu: keras, akurat, dan mendatar.

Dalam permainan futsal pergerakan pemain yang cepat juga menyebabkan pemain harus tepat melakukan *passing* tak heran jika dalam permainan futsal *passing* memiliki peran penting melewati lawan atau membongkar pertahanan lawan, hal tersebut disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession* (Syarifudin 2018) *Passing* dilapangan yang datar dan rata dengan ukuran lapangan kecil dibutuhkan *passing* yang tepat karna bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. *Passing* dalam permainan futsal dianggap

begitu vital dalam keberlangsungan permainan, untuk memulai permainan dan mengatur ritme permainan sehingga dapat dikatakan passing merupakan teknik yang banyak digunakan dan penting dikuasai pemain pada saat bermain futsal untuk terus melakukan operan dalam permainan, sehingga dalam permainan futsal yang paling banyak digunakan dalam permainan adalah menggunakan passing. Sedangkan untuk mengetahui bagus tidaknya suatu tendangan dapat dilihat dari indikator tendangan sepakbola yaitu dari akurasi dan kecepatan laju bola.

Sebuah permainan adakalanya menggunakan *passing* sekali sentuhan melihat situasi permainan, namun dalam pelaksanaan akan muncul teknik *control* bola yang akan mengarahkan ke rangkaian permainan selanjutnya. Teknik *passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain (Gutomo Harianto, et al. 2016).

#### *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Teknik *passing* ini digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik dasar futsal ini adalah teknik yang paling sering dilakukan untuk memberikan umpan dengan akurat dan dilakukan dengan jarak yang dekat. Cara melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam (Erik Endriko, 2014), sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap sasaran.
- b) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Tempatkan kaki tepat di area bagian tengah bola.
- e) Setelah menendang, kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

## 2.9 Hakikat *Small side games*

Festiawan (2019) menjelaskan Latihan *small sided games* adalah metode latihan yang memberikan permainan yang sama dengan pertandingan sesungguhnya supaya para pemain dapat meningkatkan aspek taktik, teknik, dan fisik. Sebuah literatur membuktikan bahwasanya dengan memberikan metode latihan *small sided games* dengan melalui pendekatan strategi dan taktik mampu memberikan peningkatan pada teknik dasar passing dalam permainan futsal.

*Small sided games* 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. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Adam Owen, 2004: 50).

Dari beberapa referensi di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh pada Teknik dasar futsal maupun sepakbola karna bentuk latihan seperti aslinya dengan model bervariasi, menciptakan latihan dengan model-model yang tidak membuat bosan dan inovatif disesuaikan dengan karakter atlet baik itu usia maupun daerah itu sendiri.

### **Bentuk-bentuk Latihan *Small Sided Games***

*Small sided games* dapat dibentuk dengan berbagai macam modifikasi. Dengan menerapkan aturan-aturan untuk mencapai tujuan tertentu, *small sided games* memiliki berbagai macam bentuk. *Small sided games* adalah bentuk latihan dengan area yang lebih kecil dari area yang digunakan untuk permainan



sebenarnya. Jumlah pemainnya pun juga lebih sedikit dengan harapan jumlah sentuhan bola pada pemain lebih banyak.

Berikut merupakan Bentuk bentuk latihan *small side games* yaitu sebagai berikut:

1. Latihan Small Side Games 1 VS 1



Gambar 2.12 Latihan Small Side Games 1 VS 1

2. Latihan Small Side Games 2 VS 1



Gambar 2.13 Latihan Small Side Games 2 VS 1

### 3. Latihan Small Side Games 3 VS 2



Gambar 2.14 Latihan Small Side Games 3 VS 2

## 2.10 Hakikat 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.

### Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

1. Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip

ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat.

Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

3. Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat

kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

#### 4. Prinsip Kekhususan

Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

### **2.11 Hakikat Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Depdiknas, 2004: 4). Kemudian dijelaskan juga dalam Depdikbud (1994: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau keterampilan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan keterampilan olahraga.

#### **1. Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Bandar Lampung**

SMP Negeri 22 Bandar Lampung yang beralamatkan di Jl. ZA Pagar Alam No. 109, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung, merupakan sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak. Salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung cukup banyak peminatnya. Pada tahun 2023 terdapat 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Hal tersebut tentunya sangat mendukung berjalannya ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi sekolah. Fasilitas penunjang dari kegiatan futsal di sekolah tersebut masih kurang

memadai. Oleh karena itu untuk Latihan dilakukan diluar lingkungan sekolah dengan menyewa lapangan indoor yang berlokasi di Gedung Futsal Srikandi, Jalan. Pelita I, Labuhan ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung 35132. Jadwal kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 22 Bandar Lampung dilakukan pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Pelatih yang mengampu kegiatan ekstrakurikuler ini didatangkan dari luar sekolah.

## **2. Tujuan Ekstrakurikuler**

Dalam Depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, keterampilan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Menurut Anifral Hendri yang dikutip oleh Yudik Prasetyo (2010: 65) fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain (1) pengembangan, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat, (2) *social*, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan rasa tanggungjawab *social* peserta didik, (3) rekreatif, yaitu untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karir, yaitu untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

### **2.12 Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Fikrus Zaman Al Fatoni, David Agus Prianto (2022) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan *Passing* Mendatar Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal”. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t diolah menggunakan program paket

komplit statistik dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian bahwa nilai yang diperoleh menunjukkan nilai dengan signifikan 0,000 pada uji t. Sedangkan uji normalitas menunjukkan hasil normal dan uji homogenitas dengan signifikan  $0,0517 > 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian metode latihan small sided games berpengaruh dalam peningkatan ketepatan passing mendatar siswa ekstrakurikuler futsal.

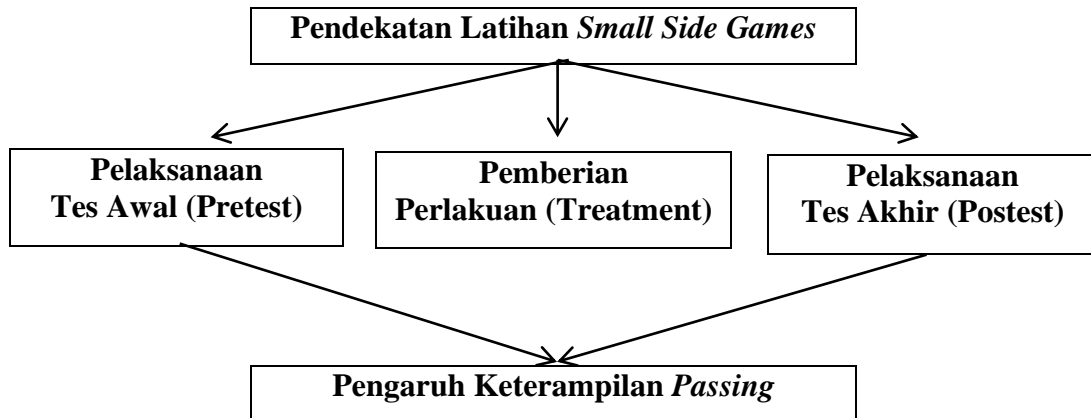
2. Charaka Raga Wardana, Moh. Agung Setiabudi, Arya T Chandra (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi”. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig 0,000 pada tes passing dan control. Sedangkan hasil tes shooting menunjukkan nilai sig sebesar 0,008 lebih kecil daripada derajat alpha 0,05. Dalam artian ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan small side games terhadap keterampilan passing, control, dan shooting.

3. Agus Rizqi, Bambang Kridasuwarno, Wahyuningtyas Puspitorini (2019) dengan judul “ Model Latihan *Passing* Futsal Berbasis *Small Sided Games* Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas”. Hasil penelitian yang dilakukan untuk mencari nilai efektifitas model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* didapatkan nilai statistik SPSS 16 pada kelompok eksperimen dengan rata-rata 7.3333 dan pada kelompok kontrol dengan mean 8.4000. Maka selisi hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau mean difference = -1.06667, t-hitung = -4.547, df =58, dengan p-value = 0.000 < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* efektif digunakan dalam latihan *passing* futsal

### 2.13 Kerangka Berpikir

Dalam permainan futsal keterampilan *passing* sangatlah diperlukan. Dengan *passing* sebuah tim dapat membangun serangan melakukan *passing* dari poin ke poin untuk mencetak angka. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* tanpa mengabaikan poin lain dalam latihan seperti fisik, taktik, dan mental yang mendukung keterampilan *passing* siswa. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung pesertanya memiliki suatu masalah. Ada beberapa peserta memiliki masalah pada *passingnya*. Di lapangan masih terlihat beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh anak saat melakukan permainan. Kesalahan yang dilakukan seperti pada saat mengoper bola kepada teman sering tidak akurat. Hal tersebut terjadi mungkin karena kurangnya fasilitas yang ada. Seperti kurangnya bola untuk latihan. Disini diperlukan latihan yang sederhana namun bisa mengolah peserta dengan minimnya fasilitas yang ada agar keterampilan siswa bisa meningkat. Bermain futsal dibutuhkan teknik dan taktik. Keduanya saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan agar sebuah tim dapat memainkan bola lebih efektif dan efisien. Permainan terlihat bagus apabila perpindahan bola bergulir dengan lancar. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang bisa mengembangkan teknik dan taktik siswa sehingga *passingnya* semakin baik. Latihan yang bisa diterapkan untuk mengembangkan teknik dan taktik adalah latihan *small sided games*, bahkan fisik dan mentalnya ikut dikembangkan dalam latihan ini. Latihan *small sided games* merupakan salah satu alternatif latihan yang bisa digunakan dalam latihan karena di dalamnya terdapat fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan yang diberikan bersifat menarik dan variatif agar anak tidak jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Anak lebih senang mengikuti latihan karena latihan dilakukan dengan permainan. Dan Tujuan utama *small sided games* adalah memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam hal *passing*.

### Kerangka Konsep Berfikir



#### 2.14 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010: 64). Menurut Sugiyono (2013: 96) juga menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Tujuan dilakukannya hipotesis adalah menunjukkan bahwa peneliti telah mempunyai cukup landasan teori untuk melakukan penelitian di bidang itu, hipotesis memberikan arah pada pengumpulan dan penafsiran data, hipotesis dapat menunjukkan kepada peneliti prosedur yang harus diikuti dan jenis data yang harus dikumpulkan. Oleh karena itu, dapat dicegah terbuang sia-sia waktu dan jerih payah peneliti. Hal ini berlaku bagi semua jenis penelitian, tidak hanya yang bersifat eksperimen. Perumusan hipotesis didasarkan pada landasan teori dan kerangka berfikir. Berdasarkan pemikiran penulis, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:



H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *small side games* terhadap keterampilan *Passing* pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

H1 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *small side games* terhadap keterampilan *Passing* pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok terkontrol terhadap keterampilan *Passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

H2 : Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok terkontrol terhadap keterampilan *Passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

H0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok terkontrol dan kelompok treatment terhadap keterampilan *Passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

H3 : Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok terkontrol dan kelompok treatment terhadap keterampilan *Passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design*, yaitu jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena sudah memenuhi persyaratan. Yang dimaksud dengan persyaratan dalam eksperimen adalah adanya kelompok lain yang tidak dikenal eksperimen dan ikut mendapat pengamatan. Dengan adanya kelompok lain yang disebut kelompok pembanding atau kelompok kontrol ini akibat yang diperoleh dari perlakuan dapat diketahui secara pasti karena dibandingkan dengan yang tidak mendapat perlakuan (Suharsimi Arikunto, 2010:125).

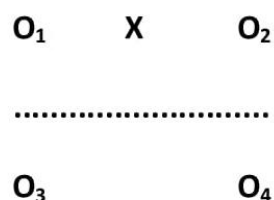
Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan *small side games* terhadap variabel terikat keterampilan *passing*.

#### 3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014) eksperimen adalah suatu cara untuk

mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014) menggambarkan didalam desain penelitian eksperimen, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut pre-test dan observasi sesudah eksperimen disebut post-test. Latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan sudah bisa dikatakan terlatih, dengan jadwal 3 kali pertemuan dalam 1 minggu karena siswa yang diberi *treatment* perlu diketahui bukan atlet, siswa mengikuti ekstrakurikuler karena minat, dan pertemuan pertama dan terakhir digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Bompaa & Harf (2019) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan, dan jenis kegiatan. Frekuensi latihan harus tiga hingga lima hari per minggu. Saran ini berdasarkan pada penemuan bahwa peserta latihan menjadi baik kesegaran jasmaninya jika mereka latihan satu hari per minggu tetapi akan menjadi lebih baik jika mereka latihan tiga hingga lima hari per minggu (Budi et al., 2020; Kusuma et al., 2019; Sampurno & Qohhar, 2020).

Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu keterampilan *passing* menggunakan latihan *small side games*. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 bandar lampung.



**Gambar 3.1. Desain Eksperimen**

Keterangan:

- X = Perlakuan latihan *small side games*
- O1 = Nilai *pretest* kelompok eksperimen
- O2 = Nilai *posttest* kelompok eksperimen
- O3 = Nilai *pretest* kelompok kontrol
- O4 = Nilai *posttest* kelompok kontrol

Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 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 diatas 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 30 orang anggota aktif siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Bandar lampung.

#### 2. Sampel

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 SMP Negeri 22 Bandar lampung.

Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 20 peserta didik, dengan alasan karena sampel yang diambil hanya anggota ekstrakurikuler kelas VII dan VIII.

### 3.4 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 variabel lain (Dependent variable Y). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) adalah latihan *small side games*
2. Variabel Terikat (Y) adalah keterampilan passing/

### 3.5 Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2010:38) Definisi Operasional variabel penelitian adalah elemen atau nilai yang berasal dari obyek atau kegiatan yang memiliki ragam variasi tertentu yang kemudian akan ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan obyek penelitian yang digunakan, maka dibawah ini diungkapkan operasionalisasi variabel penelitian ini yaitu sebagai berikut :

#### 1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan latihan *small sided games*. Latihan *small sided games* merupakan program latihan yang dimodifikasi baik jumlah orang, ukuran lapangan, waktu, sarana dan prasarana, dll yang sudah melalui expert judgement dan dimainkan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 22 Bandar Lampung sebanyak 14 kali *treatment*.

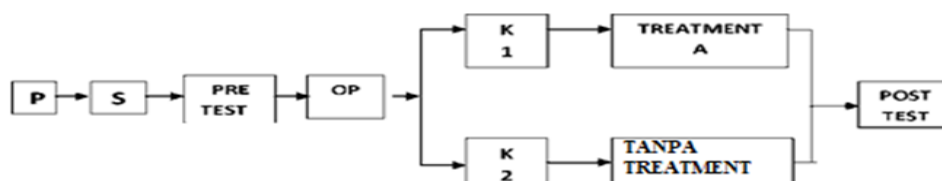
## 2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing*. Keterampilan *passing* adalah keterampilan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Keterampilan *passing* yang diukur adalah keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung menggunakan tes mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995) yang diuji validitas dan reliabilitas tesnya kembali untuk disesuaikan dengan olahraga futsal (Dica Febri Wardana, 2015: 32). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validitas tes sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703.

### 3.6 Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2006:44) menyatakan bahwa “ Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar – ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Sedangkan menurut Sugiyono (2015), menyatakan bahwa “ Desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.”

Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen pra-uji (*pre-test and post-test*) dengan kelompok *control* yang digunakan sebagai pembanding. Seluruh peserta akan diberikan tes awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat keterampilan *passing* mereka sebelum mereka menjalani program latihan *Small Side Games*. Setelah program latihan, peserta akan menjalani tes akhir (*post-test*) yang akan digunakan untuk membandingkan perubahan dalam keterampilan *passing* mereka. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3. 2 Desain Penelitian**

Keterangan	: -
P	: Populasi
S	: Sampel
<i>Pre-test</i>	: Tes Keterampilan <i>Passing</i>
OP	: <i>Ordinal pairing</i> pengelompokkan
K1	: Kelompok eksperimen
K2	: Kelompok <i>control</i>
Treatment A	: Kelompok eksperimen (latihan Keterampilan <i>passing</i> )
Treatment B	: Tidak diberi perlakuan
Post Test	: Tes Akhir Keterampilan <i>Passing</i>

Kemudian dilakukan perangkaan, dari skor atau poin tes *control* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas *kriterium ordinal* (Sutrisno Hadi, 2000: 111), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang sama rata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut:



**Gambar 3. 3 Ordinal Pairing**

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* sesuai dengan kelompok

masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh pendekatan latihan *Small Side Games* terhadap keterampilan *Passing* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

### **3.7 Instrumen penelitian dan Teknik pengumpulan data**

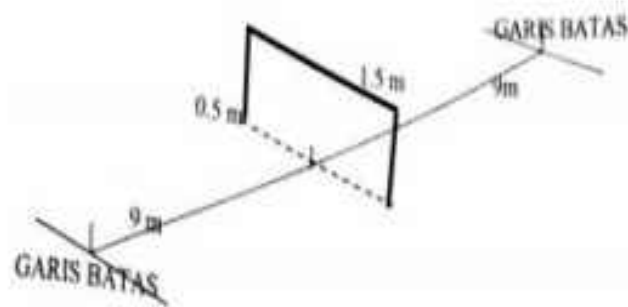
#### **3.7.1 Instrumen penelitian**

Menurut Sugiyono (2013: 133) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variable yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang diukur untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, keterampilan yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2010: 193). Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995) yang diuji validitas dan reliabilitas tesnya kembali dan disesuaikan untuk tes *passing* futsal oleh Dica Febri Wardana (2015: 32). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validitas tes sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan *passing*. Kekurangan dari tes ini yaitu terlalu jauh jarak batas *passing* dan apa fungsi jarak 9 meter setelah testee berhasil melewati 9 meter awal bidang sasaran, dan kelebihan dari tes ini yaitu pelaksanaan tes sangat mudah dilakukan. Instrumen ini juga telah memiliki norma yang bisa dijadikan patokan dalam menilai keterampilan *passing* yang dimiliki atlet futsal. Adapun cara pelaksanaan tes *passing* futsal adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: Bola futsal, meteran, gawang kecil dan *cone*
2. Pelaksanaan: Bola diletakan dibelakang garis batas, testee berdiri di belakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada



garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali.



**Gambar 3. 4 Lapangan tes mengoper bola rendah,**

(Sumber: Subagyo Irianto (1995: 9) dalam Ahmad Badawi, dkk (2019:62)).

### 3.6.2 Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk pengambilan data adalah modifikasi tes mengoper bola rendah. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pretest dan posttest. Pretest dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum diberikannya treatment. Sedangkan posttest dilakukan untuk melihat pengaruh dari treatment yang telah dilaksanakan.

## 3.8 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan menggunakan uji t. sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *liliefors*, dan uji homogenitas dengan uji F. Langkah-langkah perhitungan dalam pengolahan data dilakukan sebagai berikut:

### 3.7.1 Menentukan *Mean, Modus, Median, dan Standar Deviasi*

- a. Menghitung nilai rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan:

$\bar{x}$  = *Mean* (rata-rata)

$\sum x_i$  = Jumlah nilai x ke I sampai ke n

n = Jumlah individu

(Sumber: Sugiyono, 2007: 49)

- b. Menghitung *Modus*

*Modus* adalah data yang paling sering muncul. *Modus* bisa diketahui dari melihat frekuensi data. Mencari *modus* juga bisa dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

Dimana:

$Mo$  = *Modus*.

$b$  = Batas kelas interval dengan frekuensi terbanyak.

$p$  = Panjang kelas interval.

$b_1$  = Frekuensi pada kelas *modus* (frekuensi pada kelas interval yang terbanyak) dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya.

$b_2$  = Frekuensi kelas *modus* dikurangi frekuensi kelas interval berikutnya.

(Sumber: Sugiyono, 2007: 52).

c. Menghitung *Median*

Rumus yang digunakan adalah:

$$Md = b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$$

Dimana:

$Md = \text{Median}$

$b =$  Batas bawah, dimana median akan terletak

$n =$  Banyak data/jumlah sampel

$p =$  Panjang kelas interval

$F =$  Jumlah semua frekuensi sebelum kelas median

$f =$  Frekuensi kelas median

(Sumber: Sugiyono, 2007: 53)

d. Menghitung nilai simpangan baku

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

Keterangan:

$S =$  Simpangan baku

$x_i =$  Nilai  $x$  ke  $i$

$\bar{x} =$  Rata-rata nilai keseluruhan

$n =$  Jumlah individu

(Sumber: Sugiyono, 2007: 58)

**1) Pengelompokan Data**

Setelah data *pretest* dan *posttest* terkumpul, digunakan untuk dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data yang diperoleh kemudian dikelompokan dalam

tabel penilaian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang masuk diberikan skor 1, Sedangkan untuk tendangan yang gagal diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 10. Skor minimal dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 0. Berikut tabel penilaian angka patokan yang digunakan.

**Tabel 3. 1 Penilaian Angka Patokan**

Kelas Interval	Kategori
0 – 2	Sangat rendah
3 – 4	Rendah
5 – 6	Sedang
7 – 8	Baik
9 – 10	Sangat baik
<b>Total</b>	
<b>(Sumber : Agung Setyadi 2016 : 53)</b>	

### 3.7.2 Uji Prasyarat Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji *liliefors*. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005:466) yaitu :

- a) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

$\bar{X}$  : Rata-rata

b) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal. Kemudian di hitung peluang  $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$ .

c) Selanjutnya dihitung  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  kalau proporsi ini dinyatakan dengan  $S(Z_i)$  maka.

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } \dots Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{yang } \leq Z_i}{n}$$

d) Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan  $L_0$ . Setelah harga  $L_0$ , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis  $L_0$  untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Kaidah pengujian jika harga  $L_0 < L_{\text{tabel}}$  maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika  $L_0 > L_{\text{tabel}}$ , maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Menggunakan Uji F Langkah-langkah menghitung uji homogenitas:

1) Mencari varians dengan rumus:

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

(Sumber: Sugiyono, 2007: 57)

2) Mencari F hitung dengan rumus:

$$F = \frac{S_{\text{besar}}}{S_{\text{kecil}}}$$

Keterangan:

*Sbesar* = Varians terbesar

*Skecil* = Varians terkecil

(Sumber: [www.statistikian.com](http://www.statistikian.com))

3) Membandingkan F hitung dengan F table pada table distribusi F, dengan:

- Untuk varians terbesar dk pembilang n-1
- Untuk varians terkecil dk penyebut n-1
- Jika F hitung < F tabel, berarti homogen
- Jika F hitung > F tabel, berarti tidak homogeny

3. Uji Hipotesis

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya.

Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan Uji t. Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*. Kriteria pengujian apabila t hitung > t tabel dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Analisis Uji T pada penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Bila jumlah anggota sampel  $n_1 = n_2$ , dan varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk *sepaerated*, maupun *pool* varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ .
2. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus t-test *pool* varian.

3. Bila  $n_1 = n_2$ , varian tidak homogen  $\sigma \neq \sigma$  dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan  $dk = n_1 - 1$  atau  $n_2 - 1$ . Jadi  $dk$  bukan  $n_1 + n_2 - 2$ .
4. Bila  $n_1 \neq n_2$  dan varian tidak homogen ( $\sigma \neq \sigma$ ). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan  $dk (n_1 - 1)$  dan  $dk (n_2 - 1)$  dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
5. Ketentuannya bila  $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

- t = Uji t yang dicari
- $x_1$  = Rata-rata kelompok 1
- $x_2$  = Rata-rata kelompok 2
- $n_1$  = Jumlah responden kelompok 1
- $n_2$  = Jumlah responden kelompok 2
- $s_1$  = Varian kelompok 1
- $s_2$  = Varian kelompok 2

Menurut Sudjana, (2005 : 242) untuk menguji pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* adalah sebagai berikut :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{B}}{s_B / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

- $\bar{B}$  = Rata-rata selisih antara *post test* dan *pretest*
- $s_B$  = simpangan baku selisih antara *post test* dan *pretest*
- $\sqrt{n}$  = jumlah sampel

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan latihan *Small Side Games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok treatment dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka diajukan saran-saran untuk meningkatkan keterampilan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung sebagai berikut :

#### 5.2.1 Bagi Siswa

Bagi siswa agar selalu berupaya meningkatkan motivasi dan keterampilan dalam permainan futsal khususnya dalam meningkatkan keterampilan *passing*.



### 5.2.2 Bagi Guru Penjas/Pelatih

Bagi Guru Penjas/Pelatih diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai gambaran latihan *small side games* terhadap hasil keterampilan *passing* futsal.

### 5.2.3 Bagi Para Peneliti Lain

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, James, Baley. dan A, David, Field. 2001. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agung, S. 2016. *Pengaruh latihan small side games terhadap keterampilan passing siswa peserta ekstrakurikuler futsal di smp muhammadiyah 2 depok sleman tahun 2016*.
- Ahyar, H. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Ajidarma, S. G. 2003. *Kisah mata: fotografi antara dua subyek: perbincangan tentang ada*. Galangpress Group.
- Alex, P. 2017. *History Of Futsal*. <http://futsal.com/history-of-futsal/>
- Ali, H. 2014. *Ukuran Lapangan Futsal Standar Interasional*. <https://www.tutorialfutsal.blogspot.com>
- Alzam, M., Kastrena, E., & Taufik, S. 2022. *Pengaruh Metode Latihan ( Small Side Game ) Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Cabang Olahraga Futsal*. *SENKIM: Seminar Nasional...*, 2(1), 195–200.
- Anwar, H 2013. *Uji Normalitas*. <http://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html>.
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. 2020. *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Sepak Bola*. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 96–104.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.

- Asmar, J. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. 2015. *Conditioning young athletes*. United States: Human Kinetics. Retrieved from [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)
- Courtney, P, H., Fitz , G, M., Ford, K., Marsden, K., & Marlow, A. 2012. Quality clinical placements for undergraduate nursing students: a cross-sectional survey of undergraduates and supervising nurses. *Journal of Advanced nursing*, 68(6), 1380-1390.
- Depdikbud. 1993. *Kondisi fisik anak-anak sekolah dasar*. Jakarta: dikdas menuum menpora.
- Depdikbud. 2007. *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: balai pustaka.
- Dica, F. W. 2015. *Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan Passing dan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati*. Skripsi. FIK UNY.
- Festiawan, R. 2019. *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola*. E-Journal Universitas Jendral Sudirman: Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol. 9 No. 1
- Fikrus, Z. A. F., & David A, P. 2022. *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga* 5(2022), 108-110.
- Gutomo, H ., Mochamad N ., & Nur W. E. S. 2016. *Model Pembelajaran Passing Sepak Bola Di Sd*. 1(November), 58–62.
- Halim, S. 2012. *1hari Pintar Main futsal*. Yogyakarta: Medpressdigital
- Hanafi, M. 2019. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Harrow, J. A. 1972. *Taxonomy of educational objective: the clasification of educational goals*. London: Longmans.
- Harsono. 2015. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono. 1999. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta CV. Kurnia.
- Hasyim & Saharullah . 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: UNM

- Hisbunnahar, A., & Kurniawan, A. W. 2022. *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 5(2016), 136–144.
- Ikriy, Y. 2014. *Teknik Menendang Bola*. Diakses dari <https://ikriy.blogspot.com/>
- Ilmawan, F. 2013. *Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Siswa Sd N 1 Maron Yang Mengikuti Ekstrkurikuler Sepakbola*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iqbal, M. 2019. *Variasi Latihan Teknik Dasar Futsal*. Jakarta: CV. Putra Tunggal Mandiri & Miyaz.
- Irawan, A. 2009. *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Ismail, S. 2015. *Teknik Bermain Futsal*. Diakses dari <http://www.teknikbermainfutsalpemula.com>.
- Kevin, A. 2013. *Basic Training Futsal*. Diakses dari <http://www.kevinlegion.com>.
- KONI. 1997. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Garuda Emas.
- KONI. 1997. *Rencana Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007*. Jakarta: Proyek Garuda Emas
- KONI. 2000. *Rencana Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007*. Jakarta: Proyek Garuda Emas
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Penebar Swadaya Group, Jakarta.
- Mikanda, R. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Muhamad. S. T., Widiastuti., Yasep S., & Firmansyah, D. 2022. *Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Mutohir, C. T. 2005. *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Sunda Kelapa Pustaka. Jakarta..
- Nazir, M. 2014 *Metode Penelitian*, Bogor: Ghalia Indonesia
- Ootball, O. F. F., Ided, S. M., & Ampaio, J. A. E. S. 2013. *Prapfs-sg*. 27(5), 1287–1294.
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. 2004. *Small-sided games: The physiological and*

*technical effect of altering pitch size and player numbers*. Insight Volume 7 tahun 2004. Hlm. 50 – 53.

- Paturisi, A. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Poewadarmita, W.J.S. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1996.
- Rink, J. E., French, K. E., Werner, P. H., Lynn, S., & Mays, A. 1992. *The influence of content development on the effectiveness of instruction*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(2), 139-149.
- Subagyo, I. 1995. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FPOK Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sugiyono. 2007. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi, A. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sutrisno, H. 2000 a. *Statistik Jilid 1.* 2000 b. *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syarifudin, M. F., Hariyoko, H., & Wahyudi, U. 2017. *Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap hasil belajar passing sepakbola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola usia 16-17 tahun*. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 271-281
- Tandra, H. 2014. *Strategi mengalahkan komplikasi diabetes dari kepala sampai kaki*. Gramedia Pustaka Utama.
- Tangkudung, J. 2012. *Kepelatihan Olahraga* . Jakarta Cerdas Jaya.

- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group. Metro-Lampung.
- Vic, H., & Rainer. 2016. *Futsal (Technique<sup>2</sup> Tactics<sup>2</sup> Training)*. In *Angewandte Chemie International Edition* (Vol. 6, Issue 11).
- Walid, D. H. S. 2022. *Small Side Game: Effectiveness of Increasing Futsal Passing*. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 05(08), 2234–2238. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-42>
- Wea, Y. M. 2020. *Pengaruh latihan small sided games terhadap teknik dasar permainan sepakbola*. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 11–17.
- West Contra Costa Youth Center League*. 2003. *Small Sided Games*. US: Youth Center.
- Wibowo, Ari. A. 2019. *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. D.I Yogyakarta: MBridge Press, 2019.
- Yudik, P. 2010. *Pengembangan Ekstrakurukuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa*. *Junal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 2(VII) tahun 2010). Hlm. 65.