

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED-GAMES* TERHADAP
KETERAMPILAN DASAR DALAM BERMAIN FUTSAL PADA
PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI III SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Muhammad ilhami baihaqi
13602244002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED-GAMES* TERHADAP
KETERAMPILAN DASAR DALAM BERMAIN FUTSAL PADA
PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI III SLEMAN**

Oleh :

Muhammad Ilhami Baihaqi

NIM. 13602244002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman berjumlah 25 orang. Sampel penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes Keterampilan Futsal FIK Jogja. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil uji-t memperoleh t-hitung sebesar $3,71 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi $p\ 0,002 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman. Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik. Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small sided-game*.

Kata Kunci : *small sided-games*, keterampilan dasar futsal, peserta ekstrakurikuler

THE INFLUENCE OF SMALL-SIDED GAMES EXERCISE AGAINST THE BASIC SKILLS IN PLAYING FUTSAL ON EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS FUTSAL IN MADRASAH ALIYAH III SLEMAN

By :

Muhammad Ilhami Baihaqi
NIM. 13602244002

ABSTRACT

This research aims to know the influence of small-sided games exercise against the basic skills in playing futsal students who follow the extracurricular futsal in MAN III Sleman.

This research is a research experiment. The method used is the one-group pretest-posttest design. This research population is students extracurricular participants futsal in Madrasah Aliyah III Sleman amounted to 25 people. The sample of this research is a student extracurricular participants futsal in Madrasah Aliyah III Sleman totaled 18 people. The technique of sampling that is purposive sampling. The instruments used are skills test Futsal FIK Jogja. Analytical techniques the analysis does is test-t.

Test results-t obtain t-count of $3.71 > 2.10$ (t-table) and the great significance of p value $0.05 > 0.002$, then H_0 denied and H_a received, means significant effects from exercise small-sided games against basic skills in playing futsal students who follow the extracurricular futsal in MAN III Sleman. When seen from the figures mean pretest 65.43 seconds and posttest 67.08 seconds then obtained the mean difference numbers 1.64 seconds. This indicates a better change of 2.45% (obtained from the mean difference divided the mean pretest multiplied 100%) then before given exercises small sided-games.

Keywords: *small sided-games, the basic skills of futsal, extracurricular participants*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad ilhami baihaqi

NIM : 13602244002

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Small Sided-Games* Terhadap Keterampilan Dasar Dalam Bermain Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MAN III Sleman.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, April 2018
Yang menyatakan,



Muhammad ilhami Baihaqi
13602244002

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

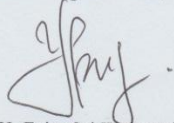
**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED-GAMES* TERHADAP
KETERAMPILAN DASAR DALAM BERMAIN FUTSAL PADA
PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MADARASAH ALIYAH
NEGERI III SLEMAN**

Disusun Oleh :

Muhammad ilhami baihaqi
NIM 13602244002

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd.,M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Yogyakarta, 16 April 2018
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Subarvo Irianto, M.Pd.
NIP.19621010 198812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED-GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN DASAR DALAM BERMAIN FUTSAL PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MADARASAH ALIYAH NEGERI III SLEMAN

Disusun Oleh:

Muhammad ilhami baihaqi
NIM 13602244002

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 5 April 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
Ketua Penguji/Pembimbing

Faidillah Kurniawan, M.Or.
Sekretaris

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO
Penguji

16/4. 2018

16/4 2018

13/2018
/4

Yogyakarta, April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”
(Q. S. Al Baqarah 153)

“Pengalaman tidak bisa dipelajari tetapi harus dilalui”
(B. J. Habibie)

“Pengetahuan adalah cahaya hati, Ilmu adalah lentera akal, dan dalam setiap kejadian pasti ada hikmahnya.”
(Ali bin Abi Tholib)

“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah”
(HR.Turmudzi)

“Kalau kita belum sukses berarti kita belum belajar, Kalau sudah sukses berarti kita sudah belajar, Maka teruslah belajar sampai kita sukses.”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberi petunjuk dan kenikmatan bagi umat-Nya.
2. Kedua Orang tuaku, Bapak Muhani dan Ibu Siti Wariyah yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil hingga dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
3. Adik - Adikku tercinta, Hasna Muslikhah, Nikmatus Syafa, Muhammad Arga Baihaqi dan Muhammad Akmal Baihaqi tiada susasana yang paling mengharukan saat berkumpul bersama kalian. Terimakasih atas doa dan dukungan kalian selama ini, maaf belum bisa menjadi panutan yang tepat sampai saat ini, tapi akan selalu kucoba menjadi kakak terbaik buat kalian.
4. Keluarga Besar Yahya Dan Keluarga Besar H. Sukriman yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
5. Teman – temanku seperjuangan PKO A angkatan 2013, Alumni MAN III Sleman angkatan 2013 dan semua teman-temanku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih sudah memberikan dukungan dan motivasi selama ini.
6. Seluruh masyarakat dan Ikatan Muda-Mudi kampung Babadan Baru, Condong Catur, Depok, Sleman terimakasih atas doa, dukungan selama ini.
7. Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided-Games* Terhadap Keterampilan Dasar Dalam Bermain Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MAN III Sleman” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan beserta dosen dan staff Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.,AIFO, Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
5. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, April 2018
Penulis



Muhammad ilhami baihaqi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir	40
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Instrumen Penelitian	45
2. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
B. Hasil Uji Prasyarat	56

C. Hasil Pengujian Hipotesisi	57
D. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Saran	62
D. Keterbatasan Penelitian	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia	36
Tabel 2. Rumus Statistika	51
Tabel 3. Norma Pembagian Kelas Interval dan Pengkategorian	51
Tabel 4. Hasil Penelitian	52
Tabel 5. Kelas Interval Keterampilan Bermain Futsal <i>Pretest</i>	53
Tabel 6. Kelas Interval Keterampilan Bermain Futsal <i>Posttest</i>	54
Tabel 7. Distribusi Frekuensi pembandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	55
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	56
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	57
Tabel 10. Uji t	57

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan	12
Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol Bola	13
Gambar 3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung	14
Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola	16
Gambar 5. Teknik <i>Shooting</i> Menggunakan Punggung Kaki	18
Gambar 6. <i>Shooting</i> Menggunakan Ujung Kaki	19
Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul	19
Gambar 8. Piramida Penguasaan Keterampilan Pemain Futsal	25
Gambar 9. Desain Penelitian	42
Gambar 10. Tes Keterampilan Futsal FIK Jogja	46
Gambar 11. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Bermain Futsal <i>Pretest</i>	53
Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Bermain Futsal <i>Posttest</i>	54
Gambar 13. Grafik Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	55
Gambar 14. Grafik Perbandingan Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS	67
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Fakultas	68
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	69
Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa	70
Lampiran 5. Hasil Pretest	71
Lampiran 6. Hasil Posttest	72
Lampiran 7. Statistik Data Penelitian	73
Lampiran 8. Uji Normalitas	76
Lampiran 9. Uji Homogenitas	77
Lampiran 10. Uji t.....	77
Lampiran 11. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch	78
Lampiran 12. Hasil Kalibrasi	79
Lampiran 13. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran	80
Lampiran 14. Hasil Kalibrasi	81
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	82
Lampiran 16. Program Latihan	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu aktifitas yang menjadi *trend* serta berkembang dimasyarakat akhir - akhir ini adalah permainan futsal, dilingkungan pendidikan olahraga futsal merupakan sebuah aktivitas yang sangat digemari siswa serta keberadaanya di sekolah menjadi sebuah olahraga yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK/SMA Sederajat ditetapkan berdasarkan kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), yaitu sebagai materi olahraga pilihan (Kelompok Kerja Guru, 2005: 23). Namun demikian, sekolah memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada bakat dan minat siswa. Salah satu cabang yang sangat diminati adalah futsal.

Futsal merupakan permainan sepakbola ruangan (*indoor*) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola. Menurut Feri Kurniawan (2012: 141), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brazil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Federation International de Football*

Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi “sepakbola dalam ruangan”. Sucipto, dkk. (2000: 7) futsal merupakan permainan beregu, masing - masing regu terdiri dari lima pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*).

Futsal berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Menurut Asmar Jaya (2008: 2) futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia di tunjuk oleh AFC (*Asian Football Confederation*) futsal menjadi tuan rumah turnamen “*Futsal Asian Championship*”. Pada saat itu turnamen disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton serta mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya. Untuk dapat tercapainya prestasi futsal yang optimal perlu adanya pembinaan.

Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Atlet muda yang berbakat perlu pengolahan dengan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Selain pembinaan, untuk meningkatkan prestasi bermain futsal, banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti sarana prasarana, kemampuan teknis, dan proses latihan. Menurut Justinus Lhaksana (2012: 29) faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan - lapangan yang ada.

Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepak bola. Perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepak bola. Seperti *passing* lebih banyak menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol dan menggiring bola lebih banyak menggunakan sol (telapak kaki bagian depan) sedangkan yang lebih membedakan lagi menendang bola kearah gawang tidak hanya menggunakan punggung kaki tetapi juga menggunakan ujung sepatu. Teknik dasar dapat dilatih

dengan memperhatikan teori-teori yang ada agar lebih mudah mengaplikasikan ke dalam suatu praktek latihan dan pertandingan (Irawan, 2009: 1). Dalam penelitian ini permainan *small sided-game* dianggap tepat untuk meningkatkan teknik dasar sehingga pemain mempunyai keterampilan dasar yang baik dalam bermain futsal.

Latihan *small sided-games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided-games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan teknik, taktik, dan fisik dalam sebuah permainan (*game*) yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah - olah dalam situasi permainan sesungguhnya. Bentuk latihan *small sided-games* juga bisa dijadikan model latihan alternatif bagi para siswa agar bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih tidak monoton dan menjenuhkan bagi siswa.

Perkembangan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga di kalangan pelajar di Yogyakarta. Hal ini seiring dengan banyaknya kejuaraan futsal yang digelar di berbagai tempat. Dari kejuaraan - kejuaraan pelajar inilah banyak bermunculan pemain futsal berbakat. Selain menyehatkan badan, olahraga futsal juga merupakan sarana rekreasi dan penghilang kejenuhan aktivitas sehari - hari.

Di sekolah - sekolah, minat dan bakat peserta didik terhadap futsal juga dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler. MAN III Sleman adalah salah satu Sekolah Madrasah yang memperhatikan minat dan bakat peserta didik dibidang

olahraga futsal. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di lapangan MAN III Sleman dan di luar jam pelajaran. Sebelum dilaksanakan, siswa diberi informasi terlebih dahulu mengenai ekstrakurikuler yang ada di sekolah, untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk memilih lewat angket dengan beberapa alternatif pilihan kegiatan. Adapun kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga adalah bolavoli, basket, dan futsal. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa kelas X sampai kelas XII di MAN III Sleman.

Berdasarkan hasil observasi di MAN III Sleman, kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis. Kegiatan berlangsung mulai pukul 15.30 – 17.30 WIB di lapangan basket MAN III Sleman. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman meliputi: bola, gawang mini dan *cones*. Jumlah bola yakni sebanyak 5 bola futsal, 2 gawang mini dan *cones* sebanyak 50 buah. Lapangan yang digunakan adalah lapangan basket MAN III Sleman.

Pembina ekstrakurikuler futsal MAN III Sleman adalah Guru Geografi dan saya sendiri mahasiswa FIK UNY yaitu bapak Nirmala dan Muhammad ilhami baihaqi. Meskipun Pembina kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah guru geografi akan tetapi oleh pihak sekolah hal tersebut di dasar atas pengalaman dari pembina dalam bermain sepakbola dikala menjadi pemain sepakbola. Adapun metode latihan yang diterapkan yakni metode drill (seperti; latihan fisik dan teknik), sedangkan saya sendiri mahasiswa FIK UNY disana ditunjuk untuk melatih dalam latihan. Peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman terdiri dari kelas X

sampai kelas XII yang berjumlah 25 anak pada tahun 2016/2017. Semuanya ini didapat dari hasil pilihan siswa itu sendiri yang diberikan melalui angket. Siswa diberi angket untuk memilih sendiri minat apa yang akan digeluti dengan memberikan pilihan diantaranya yaitu ekstrakurikuler Bolavoli, Futsal, Basket, Gamelan, Seni Musik, Seni Rupa dan lain – lain.

Harapan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah selain untuk dapat menyalurkan bakat, juga untuk meningkatkan keterampilan dan berprestasi dalam bermain futsal. Untuk dapat bermain dengan baik diperlukan tingkat keterampilan dasar bermain futsal, sehingga mampu bermain selama 2 x 20 menit dengan fokus dan teknik masing - masing siswa. Sejauh ini pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal di MAN III Sleman belum menunjukkan hasil yang maksimal, sehingga perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Dari permasalahan di atas penulis akan meneliti “Pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman”.

Permasalahan mendasar dari penelitian ini adalah belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman. Hal ini, diharapkan akan memacu pengetahuan pembina dan pelatih terhadap peserta ekstrakurikuler futsal tentang pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar bermain futsal.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.
2. Belum diketahuinya pengaruh latihan teknik dasar dengan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan latihan teknik dasar bermain futsal dengan metode *small sided-games* dalam berlatih sangat kompleks. Oleh sebab itu agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini terbatas pada pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah : untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi peneliti khususnya cabang olahraga futsal dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan baik.

2. Secara Praktis

a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas.

b. Dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di sekolah-sekolah umum dan sekolah futsal tentang metode latihan *small sided-games*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Futsal

Menurut Dendy Sugono (2008: 401) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Menurut Javier Lozano dalam Justinus Lhaksana (2011: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Namun, yang berkembang dalam futsal adalah kecepatan dan kualitas untuk membuat suatu keputusan. Futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Justinus Lhaksana (2004:19) “menyatakan sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola rumput, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda

yang ingin berkarir dalam bidang futsal”. Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan yang dimainkan lima lawan lima, dimainkan di lapangan yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi, mensyaratkan kecepatan bergerak karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

2. Hakikat Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar merupakan *foundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, pada suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola.

a. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing digunakan paling banyak sepanjang permainan, dibandingkan dengan teknik dasar yang lain. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Kata *pass* dapat diartikan sebagai mempersembahkan, oleh sebab itu dalam melakukan *passing*, pemain harus mempersembahkan (dalam konteks yang baik dan enak) bola kepada teman lain dalam satu tim. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *passing* yang dominan digunakan secara datar atau menyusur lantai.

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Menurut Lhaksana(2011: 30), di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar.

Menurut Irawan (2009: 22-25) *passing* adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang sangat rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. *Passing* yang tepat tidak hanya secara teknik, tetapi juga mempertimbangkan kapan dilakukan dan kepada pemain yang mana ditujukan (Hermans & Engler, 2009: 24-27). Kriteria *passing* dalam permainan futsal adalah mendatar, akurat, dan keras atau cepat.

Menurut Lhaksana (2011: 30) dalam melakukan *passing*:

- 1) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada disamping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 4) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- 5) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan
(Sumber: Irawan, 2009: 25)

b. Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 31), keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Menurut Agus Susworo, dkk (2009), *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 31) hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola:

- (1) Selalu melihat datangnya arah bola,
- (2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola,
- (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol Bola
(Sumber: Irawan, 2009: 31)

c. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 32), keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Menurut Agus Susworo, dkk (2009), *chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 32) *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- 1) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- 2) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- 3) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya

- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung
(Sumber: Irawan, 2009: 31)

d. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik membawa bola disebut *dribbling*, adalah keterampilan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar (Hermans & Engler, 2009: 28). Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Dengan demikian *dribbling* dibedakan berdasarkan arah menuju tujuan, yaitu; lurus dan berganti arah, sehingga setiap pemain futsal harus memiliki keterampilan *dribbling* lurus dan berubah arah. Teknik dasar menggiring bola merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain, yang dapat dilakukan dengan perkenaan pada telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki, akan tetapi telapak kaki lebih diutamakan dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai (Irawan, 2009: 31-33).

Menurut Hermans & Engler (2009: 28-29) pergerakan membawa bola dipengaruhi oleh sentuhan bagian kaki terhadap bola, kecepatan eksekusi, dan rintangan. Pada bagian kaki membedakan antara kaki bagian dalam dan luar sebagai perkenaan yang utama, punggung kaki dan telapak kaki sebagai perkenaan yang penting, serta tumit dan ujung kaki hanya pada kasus tertentu. Pada kecepatan eksekusi membedakan antara lambat dan cepat. Sedangkan pada rintangan membedakan antara mudah untuk tanpa rintangan dan sulit untuk dengan rintangan. Dengan demikian *dribbling* dibedakan dari yang ringan sampai yang sulit berdasarkan pada rintangan, sedangkan untuk menghindari rintangan pemain harus selalu menyentuh bola dengan bagian kaki tertentu. Akhirnya dengan variasi rintangan dan penggunaan bagian kaki untuk menyentuh bola menjadikan teknik *dribbling* dapat ditampilkan secara lambat atau cepat.

Dribbling adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Lhaksana (2011 :33), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Jaya (2008: 66) *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan.

Ditambahkan Susworo, dkk., (2009), *dribbling* adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar. Tujuan dari *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari

kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Menurut Justinus Lhaksana (2011 :33), teknik *dribbling* sebagai berikut:

- 1) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- 2) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- 3) Bola digulirkan ke depan tubuh.
- 4) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- 5) Atur jarak bola sedekat mungkin.



Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola
(Sumber: Irawan, 2009: 33)

e. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Shooting adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol, sebagai akhir dari penguasaan bola (Hermans & Engler, 2009: 34). *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu; teknik menggunakan punggung kaki dan teknik menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki (Irawan, 2009: 33-36), serta ujung sepatu (Hermans & Engler, 2009: 34). *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap

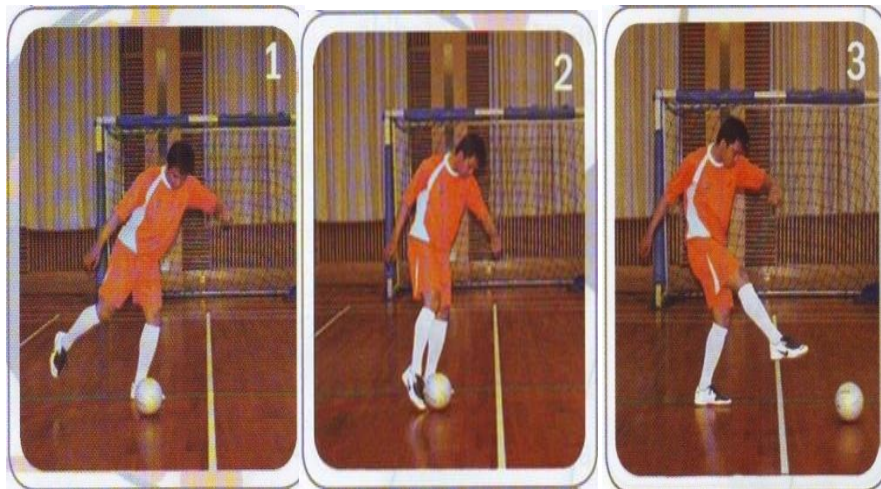
pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Tipe tendangan ke gawang (*shooting*) dapat bedakan berdasarkan posisi bola dan pemain menjadi *flat ball*, *drop kick*, *volley kick*, *bicycle kick* dan *overhead kick* (Hermans & Engler, 2009: 34). *Flat ball* adalah teknik menendang apabila bola diberikan dari umpan datar menyusur lapangan. *Drop kick* adalah teknik menendang apabila bola diberikan melambung secepatnya setelah bola memantul di lapangan. *Volley kick* adalah teknik menendang apabila bola diberikan melambung sebelum bola memantul di lapangan. Ketiga tipe *shooting* tersebut dilakukan dengan posisi kaki tumpu pemain masih berdiri (bersentuhan dengan lapangan). Sedangkan dalam permainan, keterampilan *shooting* harus ditampilkan pada saat yang tepat dan ruang yang kosong, sehingga tidak harus menunggu bola mendekati kaki pemain. Pemain dapat mengambil keuntungan dari bola yang masih di atas, yaitu dengan *bicycle kick* dan *overhead kick*. *Bicycle kick* adalah teknik menendang apabila bola melambung di depan pemain setinggi lutut dengan melompat mendekati bola, dengan gerakan kaki seperti menggantung. *Overhead kick* adalah teknik menendang apabila bola melambung setinggi kepala pemain.

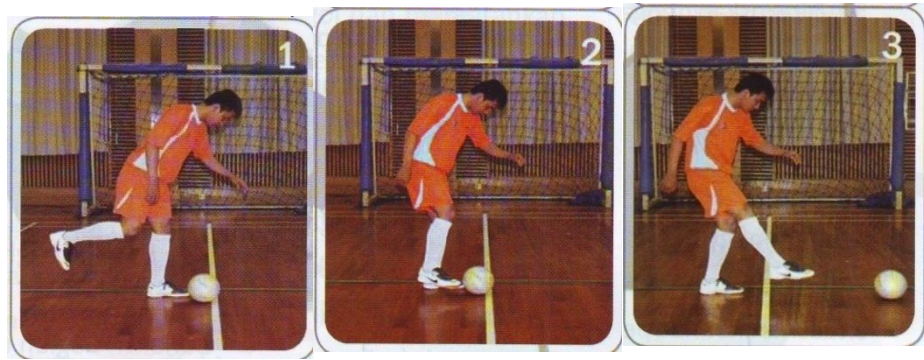
Shooting merupakan ketrampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Lhaksana (2011:34), *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung

sepatu atau ujung kaki. Menurut Agus Susworo, dkk., (2009), *shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 34) *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

- 1) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki
 - a) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap karah gawang.
 - b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
 - c) Konsentrasi pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - e) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola dibagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
 - f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- 2) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu
Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.



Gambar 5. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: Irawan, 2009: 35)



Gambar 6. *Shooting Menggunakan Ujung Kaki*
(Sumber: Wirawan, 2009: 36)

f. Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

Untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut ini:

- 1) Lihat datangnya bola.
- 2) Melengkungkan tubuh.
- 3) Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan.
- 4) Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras).
- 5) Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat kearah yang dituju.



Gambar 7. Teknik Dasar Menyundul
(Sumber: Irawan, 2009: 36)

g. Teknik Dasar Penjaga Gawang (*Goal Keeper*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 42) mengatakan bahwa *goal keeper* atau penjaga gawang mempunyai peranan yang sangat penting sekali. Serangan dan pertahanan dimulai dari penjaga gawang, dengan distribusi bola melalui lemparan atau tendangan kearah pemain lainnya sebuah serangan dapat diawali, begitu juga dalam pertahanan yang rapi dapat dilakukan. Karakteristik utama penjaga gawang adalah spiritual, mental, dan fisik. Seorang penjaga gawang membutuhkan: 1) keberanian, 2) konsentrasi, 3) kepercayaan diri, 4) kecepatan reaksi, 5) kelenturan, 6) keseimbangan, 7) kekuatan dan 8) *power*. Terdapat dua jenis dasar menangkap bola yaitu teknik menangkap bola atas dan bola bawah. Selain menangkap penjaga gawang juga memerlukan keterampilan dalam *memblocking* tendangan lawan, biasanya ini digunakan untuk menghalau tendangan keras yang sangat dekat.

Biasanya, satu-satunya pilihannya yaitu harus membelokkan atau memblok bola yang datang menyilang atau di area penjaga gawang depan menggunakan tangan, badan, kaki ataupun bagian dari badan.

3. Hakikat Keterampilan

Keterampilan dalam olahraga (Martens, 2004: 170) merupakan kecakapan untuk mengeksekusi teknik yang dibutuhkan pada waktu dan tempat yang tepat/sesuai. McMorris (2004:2) menyatakan bahwa keterampilan adalah hasil gerak yang berorientasi pada tujuan secara konsisten, sebagai hasil belajar/latihan dan untuk tugas yang spesifik. Ali & Hulse (2011:1) mendefinisikan keterampilan

secara klasik sebagai kemampuan yang terlatih mampu menampilkan hasil maksimal melalui waktu dan energi yang minimal. Keterampilan merupakan kecakapan untuk menggunakan berbagai teknik secara konsisten sebagai hasil latihan dalam rangka menyelesaikan tugas yang spesifik disesuaikan dengan waktu dan tempat secara efisien dan efektif.

Latihan (belajar) keterampilan merupakan proses yang berkelanjutan dan dinamik. Ketika atlet mencapai suatu keterampilan tentu diikuti perubahan yang dilihat dari kinerjanya seperti perubahan dari tahap pemula ke terampil. Berangkat dari tahap latihan keterampilan dari Fitts dan Ponster, yaitu: *cognitive*, *associative*, dan *autonomous*. Schempp (2003:40-42) menjadi tahap *understanding*, *practice*, dan *performance*. Pada tahap pertama, atlet harus mampu mengidentifikasi dan memahami secara teori tentang keterampilan yang akan dipelajari. Atlet fokus pada —”*what to do*”. Pada tahap kedua, atlet fokus pada —”*how to do*” melalui latihan dan menerapkan dalam permainan. Pada tahap ketiga, atlet harus mampu mengeksekusi keterampilan secara otomatis tanpa berpikir lagi —”*what to do*” dan —”*how to do*”. Kinerja (*performance*) merupakan eksekusi keterampilan (*skill*) secara otomatis sebagai hasil dari tahap-tahap latihan yang meningkat dan terus menerus.

Selanjutnya, Martens (2004: 182-183) memberikan peta konstilasi dalam olahraga, keterampilan yang harus dilatihkan pada atlet, meliputi; *physical skill*, *technical skill*, *tactical skill*, *mental skill*, *communication skill*, dan *character development skill*. Keterampilan fisik berhubungan dengan kesiapan kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga tertentu. Keterampilan

teknik berhubungan dengan penguasaan teknik dasar cabang olahraga tertentu, atau dapat dikatakan sebagai *master*, memiliki performa yang efektif (tepat dan efisien). Keterampilan taktik berhubungan dengan pemecahan masalah sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tertentu, hal tersebut ditandai berupa pengambilan keputusan (*decision making*) berdasar pada kondisi situasi dan pengetahuan taktik olahraga tersebut.

Keterampilan dasar yang digunakan dalam permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, namun karena terbentur oleh faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai lebih rata mengakibatkan terjadinya perbedaan-perbedaan dalam keterampilan dasar. Permainan futsal dan permainan sepakbola sama-sama memiliki dua pemain dengan beda teknik yang dimiliki setiap individu, yaitu penjaga gawang dan pemain penyerang, tengah dan bertahan.

Futsal dikelompokkan dalam olahraga invasi, seperti olahraga sepakbola, bola tangan, bola basket, dan hoki, menerapkan kinerja bertahan dan menyerang. Sporis,dkk., (2012:602) menyebutkan dimensi laten menyerang adalah usaha mencetak gol, penguasaan bola, dan transisi dari bertahan ke menyerang, sedangkan dimensi laten bertahan adalah kombinasi posisi pemain bertahan dan usaha menggagalkan serangan tim lawan dalam sepakbola. Kinerja penyerangan dalam futsal meliputi tiga prinsip; menjaga penguasaan bola, bergerak maju mendekati gawang lawan, dan usaha mencetak gol, sedangkan bertahan meliputi tiga prinsip; merebut bola, mencegah serangan lawan, dan melindungi gawang (Leite, 2012:79). Keseimbangan antara menyerang dan bertahan merupakan kunci

dari olahraga invasi, termasuk futsal, sehingga tim yang mampu mencetak gol lebih banyak sebagai pemenangnya.

Tim dengan kinerja bertahan yang solid, sehingga tim lawan tidak mampu mencetak gol, tidak berujung dengan kemenangan apabila kinerja menyerang tidak mampu mencetak gol. Tim dengan kinerja menyerang yang baik, sehingga tim lawan tidak mampu mencegah terjadi gol, tidak berujung kemenangan juga apabila kinerja bertahan tidak mampu menahan gol lebih sedikit dari kinerja menyerang. Tim dengan kinerja *bertahan* kurang baik, sehingga tim lawan mampu mencetak gol, bisa berujung kemenangan apabila kinerja menyerang mampu menciptakan gol lebih banyak. Dengan demikian kinerja menyerang harus diutamakan apabila menginginkan kemenangan, dibandingkan dengan kinerja bertahan. Hal itu dapat tercapai apabila kinerja menyerang mampu mencetak gol lebih banyak daripada kemasukan gol pada kinerja bertahan.

Usaha mencetak gol tim Portugal pada babak penyisihan *European Futsal Championship* tahun 2010 sebanyak 167 kali, yang diperoleh dari kerjasama penguasaan bola 56,89%, serangan balik 17,36%, dan bola mati (*free kick, kick in* dan *corner kick*) 25,75% (Leite, 2012:82). Hal ini menunjukkan bahwa penguasaanbola merupakan aspek yang paling dominan dalam permainan (penyerangan) futsal. Serangan balik merupakan kinerja tim dalam menggagalkan serangan lawan dan dilanjutkan dengan kerjasama secara cepat untuk mendekati gawang lawan dan diakhiri dengan usaha mencetak gol. Serangan balik juga dibutuhkan penguasaan bola tetapi hanya sebagian dari tim (hanya dua anggota tim). Bola mati merupakan hasil yang diperoleh dari usaha lawan untuk

menggagalkan penguasaan bola menuju ke gawang lawan, sehingga bola mati dapat dikatakan sebagai kelanjutan dari penguasaan bola. Dengan demikian penguasaan bola merupakan kinerja tim yang diperagakan oleh seluruh anggota tim. Permainan futsal bertujuan untuk menciptakan gol melalui berbagai cara yang melibatkan anggota tim melalui rangkaian keterampilan bermain futsal.

Futsal termasuk dalam *team sport*. Seperti pada cabang olahraga permainan tim, prestasi sebuah tim merupakan perwujudan dari koordinasi dan harmonisasi kerja regu yang ditopang oleh standart keterampilan individu demi individu secara spesifik. Sebuah tim akan memainkan taktik permainan untuk memenangkan pertandingan. Taktik permainan membutuhkan kerjasama tim, baik secara keseluruhan maupun sebagian (beberapa pemain dalam posisi tertentu) anggota tim. Kerjasama tim dapat berjalan sesuai dengan taktik permainan apabila masing-masing individu memiliki tingkat keterampilan tertentu. Keterampilan tersebut meliputi keterampilan secara individu masing-masing dan keterampilan secara perpasangan dengan individu lain. Sehingga performa sebuah tim dalam olahraga permainan, termasuk futsal, sangat ditentukan oleh kualitas keterampilan individu masing-masing anggota tim.

Hubungan antara keterampilan individu, keterampilan berpasangan, kerjasama sebagian tim dan kerjasama keseluruhan tim dapat dilihat pada gambar 8. Ada dua alur dalam pencapaian peforma tim. Pertama pada keberadaan anggota tim, mulai dari masing-masing individu, berpasangan dengan individu yang lain, kelompok kecil sampai dengan tim secara keseluruhan. Kedua pada kontribusi anggota tim, mulai dari keterampilan teknik sampai dengan konsep taktik

permainan. Dengan demikian penentuan atau penetapan individu sebagai anggota tim menjadi sangat penting, dengan mempertimbangkan keterampilan yang dimiliki. Dalam penelitian ini keterampilan bermain futsal merupakan keterampilan setiap pemain dalam bermain futsal.



Gambar 8. Piramida Penguasaan Keterampilan Pemain Futsal
(sumber: <http://www.coastalsportsnj.com>)

Keterampilan merupakan penguasaan teknik yang didasari dengan kemampuan (fisik) yang memadai. Individu dengan penguasaan teknik yang sama tidak menjamin memiliki keterampilan yang sama, karena kemampuan yang berbeda. Pemain futsal dengan kordinasi yang lebih baik memiliki *shooting* yang lebih akurat, sementara pemain dengan *power* kaki lebih besar memiliki *shooting* yang lebih keras. Dalam permainan futsal tidak mengharuskan untuk selalu menendang secara keras dan akurat tetapi harus ditampilkan sesuai dengan tujuan. Dengan demikian keterampilan bermain futsal bukan pada bagaimana melakukan

tetapi dilakukan untuk apa. Keterampilan bermain futsal berangkat dari penguasaan teknik dasar bermain.

Keterampilan bermain futsal berupa pemilihan dan kinerja teknik yang sesuai dengan tuntutan situasi, sehingga taktik bermain berdasarkan teknik bermain yang dimiliki. Sedangkan teknik bermain didukung oleh kemampuan fisik yang sesuai. Dengan demikian keterampilan bermain futsal sebagai kinerja yang mengandung teknik, taktik dan fisik yang harus dipilih, dengan komposisi yang disesuaikan tuntutan situasi permainan futsal sebagai tujuan keterampilan tersebut.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan berasal dari bahasa Inggris dari kata *exercises*, yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Bompa (1994: 3) menjelaskan “*training is a systematic athletic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's physiological and physiological functions to meet*

demanding tasks”. Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Irianto (2002:11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2005: 8). Sukadiyanto (2005: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Pada prinsipnya, latihan fisik merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis (Sukadiyanto, 2010: 1). Secara sistematis, latihan adalah proses pelaksanaan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistematis tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang

sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak (Irianto, 2002: 11).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi.

b. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Beberapa hal perlu diperhatikan dalam melaksanakan latihan seperti apa yang harus diikuti, ditaati, apa yang perlu dihindari dan lainnya.

Dalam olahraga prestasi prinsip latihan sangat berperan penting sebagai landasan untuk membuat dan menjalankan program latihan. Tanpa adanya prinsip latihan, tujuan dari program latihan pun tidak akan tercapai. Selain itu, dengan prinsip latihan, peningkatan kemampuan dari seorang atlet akan lebih terpantau dan terukur.

Adapun penjelasan prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) adalah sebagai berikut :

1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih harus mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya

aman tetapi tidak efektif atau kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasa bosan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

3) Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Dalam latihan harus sudah dikonsep dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan.

4) Pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progressif* (meningkat)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

5) Latihan bersifat spesifik (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

6) *Reversible* (kembali asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

7) Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

8) *Continuitas* (terus dan berkelanjutan)

Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

9) Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan atau menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

10) Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harusurut mulai dari warming-Up latihan inti, dan cooling-down. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormon-hormon dan anggota tubuh untuk latihan.

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan mempunyai tujuan untuk merubah dan menumbuhkan kualitas yang lebih baik, dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011: 13).

Dengan demikian, untuk mencapai tujuan dari sebuah latihan adalah dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Selain model latihan yang tepat, prinsip-prinsip latihan bisa menjadi pedoman dan pertimbangan dalam memberikan latihan sesuai kebutuhan atlet serta membantunya untuk meningkatkan kualitas individu secara optimal dan meningkatkan prestasi yang maksimal.

c. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya (Sukadiyanto, 2010: 35). Menurut Bompa (1994: 1), semua komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai atlet secara keseluruhan dan terantau dengan benar. Pelatih dalam merancang suatu proses latihan harus mempertimbangkan semua aspek komponen latihan yang berupa jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya (intensitas), frekuensi penampilan (densitas), serta kompleksitas latihannya.

Dalam penyusunan perencanaan latihan, seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen latihan

tersebut antara lain: intensitas latihan, volume latihan, *recovery*, dan interval (Sukadiyanto, 2005: 23). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto 2005: 24). Suharjana (2004: 16) menyatakan bahwa, intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan 17 kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya.

Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Jadi intensitas dapat diukur sesuai dengan kecepatannya. Latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik. Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas latihan beban dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) 1 RM (*one repetition maximum*)

Cara mencari beban latihan dengan metode *trial and error*, mencoba mengangkat beban hingga tidak mampu mengangkat lagi (satu kali angkatan kuat kemudian yang kedua tidak kuat inilah yang dikatakan 1 RM). Metode ini tidak dianjurkan bagi mereka yang belum terlatih, hal ini disebabkan karena otot-otot mereka belum biasa menerima beban berat sehingga dikawatirkan dapat mengalami cedera.

b) Repetisi maksimum (*repetition maximum*)

Cara menentukan beban yang dilakukan dengan mengetahui kemampuan otot untuk melakukan pengulangan (repetisi) maksimum dalam mengangkat beban yang akan digunakan untuk latihan. Contoh seorang atlet yang pengen mengembangkan daya tahan otot, atlet tersebut harus mengangkat dumbel (alat yang digunakan) sebanyak 12-20 kali. Hal ini dapat dilakukan dengan percobaan misalnya dengan dumbel 5 kg dapat di angkat sebanyak 16 kali, maka beban tersebut dapat di gunakan sebagai beban latihan (Suharjana, 2004: 24-25).

2) Volume Latihan

Sebagai komponen utama latihan, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik (Bompa, 1994: 1). Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto 2010: 40). Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu:

- a) diperberat,
- b) diperlama
- c) dipercepat, atau
- d) diperbanyak.

Cara untuk menentukan volume dapat dilakukan dengan cara menghitung:

- a) jumlah repetisi,
- b) jumlah set,

- c) berat beban yang diangkat,
- d) jumlah latihan per sesi,
- e) durasi latihan, dan
- f) waktu *recovery* dan interval.

Untuk *treatment* (perlakuan) yang diberikan pada penelitian ini volume latihan akan ditingkatkan secara kontinyu dan bertahap (Sukadiyanto, 2010: 41) Bompa (1994: 2) mengatakan bahwa volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama *session* latihan atau durasi yang melibatkan beberapa bagian secara integral yang meliputi: waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, jarak atau jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu, jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Jadi, diperkirakan bahwa volume terdiri dari jumlah keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara menambah berat, memperlambat, mempercepat, atau memperbanyak latihan itu sendiri (Sukadiyanto, 2010:40). Apabila volume latihan telah mencukupi, maka lebih bijaksana untuk meningkatkan jumlah satuan latihan daripada menambah volume kerjanya.

3) *Recovery*

Menurut sukadiyanto (2011: 29) *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan *interval*, yaitu *recovery/interval* lengkap dan tidak lengkap.

Recovery/interval lengkap lebih dari 90 deti, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik. Dalam menu program latihan biasanya tertulis $t.r = 1: 5$ dan $t.i = 1: 8$, artinya waktu recovery dan interval menggunakan perbandingan antara waktu kerja dan waktu istirahat.

4) Interval

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan (Sukadiyanto, 2011: 29). Perbedaanya kalau recovery diberikan pada saat antar set atau repetisi (ulangan), sedangkan interval diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Prinsipnya pemberian waktu recovery selalu lebih pendek (singkat) daripada pemberian waktu interval.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler diadakan disuatu lembaga sekolah yang bertujuan untuk wadah pembinaan baik olahraga maupun ketrampilan dalam bidang lain. Berdasarkan lampiran SK Mendikbud No.060/U/1993 dan No.080/U/1993, ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang terkait dengan kurikulum. Kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. (Depdikbut, 1994: 4)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 291) ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

6. Hakikat Permainan *Small Sided-Game*

a. Pengertian *Small Sided-Games*

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012) permainan di lapangan skala kecil (*small sided-games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat.

Small sided-games merupakan salah satu metode latihan yang sedang berkembang pada saat ini. Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setiawan (2009: 19) mengemukakan metode latihan *small sided-games* adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan kecil dengan pemain yang lebih sedikit. Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius

Fikas Setyawan (2009: 19) ada beberapa keuntungan untuk dapat diperoleh dari metode latihan *small sided-games* yaitu :

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Lebih disenangi oleh anak-anak.
- 3) Durasi permainan lebih lama.
- 4) Dapat meningkatkan keterampilan.
- 5) Keterlibatan dalam permainan lebih banyak.
- 6) Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang.

Untuk dapat menerapkan latihan *small sided-games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut *US Youth Soccer* (2003: 11) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Dosis Latihan *Small Sided-Games* Menurut Kelompok Usia.

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 - 14 Tahun	2 menit	3-5 Set	3 menit
15 - 19 Tahun	4 menit	5-8 Set	5 menit
20 Tahun ke atas	5 menit	9-10 Set	6 menit

Sumber : *US Youth Soccer* (2003: 11)

Menurut Ganesha Putera (2004: 12) latihan *small sided-games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small side-games* lebih banyak menerapkan secara langsung

latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*game*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small sided-games* dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan teknik. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut sehingga lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pelaksanaan latihan.

Melihat kompleksitas *skill* dan ketrampilan terbuka dari cabang olahraga futsal, maka untuk dapat diajarkan disekolah-sekolah perlu diadakan pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Untuk itu perlu dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap ukuran lapangan, aturan permainan, jumlah pemain, tujuan permainan dan lain-lain.

Dari uraian pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan *small sided-games* salah satunya dapat meningkatkan *skill* atau ketrampilan bermain futsal yaitu keterampilan teknik dasar bermain futsal meliputi: *passing, controlling, dribbling* dan *shooting*.

b. Modifikasi bentuk latihan *Small Sided-Games*

Menurut Rohmat Nur Ichsan. (2013: 30). Modifikasi bentuk latihan *small sided-games* :

1) Aturan emas

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

2) Jumlah sentuhan

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

3) *Man marking*

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

4) Membuat zona batas khusus

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

5) Menambah gawang

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

6) Menambah bola

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

7) Membuat batasan waktu

Futsal merupakan permainan yang dibatasi waktu 2 x 20 menit, karena itu memberi batasan waktu dalam *small sided-games* akan baik untuk membiasakan pemain bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu juga akan merangsang pemain melakukan *constructiveplay* dengan menyerang kedepan.

8) Bek pasif

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

9) Memodifikasi bentuk areal latihan

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

B. Penelitian yang relevan

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

1. Rudito Adani (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided-Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Mts Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Game* terhadap peningkatan ketepatan ketepatan passing mendatar siswa ekstrakurikuler futsal Mts Mu'alimin Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Small Sided Game* terhadap ketepatan passing mendatar siswa ekstrakurikuler futsal Mts Mu'alimin Muhammadiyah Yogyakarta adalah 47,75%.
2. Muhammad Thariq Aziz (2013) yang berjudul “Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di smk muhammadiyah 1 patuk gunungkidul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan Baik Sekali, sebanyak 3 siswa (15%) dinyatakan Baik, 10 siswa (50%) dinyatakan Cukup, 5 siswa (25%) dinyatakan Kurang, 2 siswa (10%) dinyatakan Kurang Sekali.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam suatu permainan futsal yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu dibutuhkan suatu teknik dasar yang baik agar dapat mendukung permainan performa saat bermain.

Semakin baik teknik dasar maka akan menumbuhkan rasa percaya diri setiap pemain dalam bermain futsal.

Futsal adalah permainan tim yang dimainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke dalam gawang lawan. Pemenang adalah tim yang dapat mencetak gol atau memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari pada di gawang sendiri. Untuk dapat memenangkan permainan futsal, maka pemain harus memiliki teknik, taktik dan strategi yang baik dalam permainan futsal ketiga unsur tersebut tidak bisa dipisahkan.

Keterampilan dasar bermain futsal didapat ketika seorang peserta ekstrakurikuler futsal memiliki teknik dasar yang baik. Teknik - teknik dasar tersebut antara lain; teknik dasar *passing*, teknik dasar *dribble*, dan teknik *shooting*. Sedangkan taktik dan strategi merupakan suatu rencana yang dikonsepsi oleh seseorang dalam menghadapi masalah yang akan dilaluinya. Keterampilan teknik dapat mendorong dalam kemampuan (*skill*) individu seseorang. Sedangkan taktik dapat merancang strategi bermain sehingga pola bermain futsal bisa berjalan dengan baik saat menyerang maupun bertahan.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain futsal pada usia remaja lebih menggunakan bentuk-bentuk latihan yang menyerupai permainan sesungguhnya. Hal ini dimaksudkan agar pemain tidak merasa bosan dan terbebani dengan program latihan yang telah dibuat. Metode latihan *small sided-game* dipandang efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain futsal. Metode *small sided-game* tersebut

dimodifikasi dengan menempatkan di dalamnya beberapa buah gawang kecil-kecil sebagai sasaran menembak dan mencetak angka.

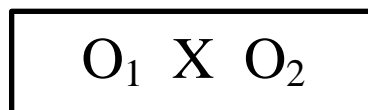
D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Ha: ada pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman. Menurut Sugiyono (2013: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2013: 110). Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali atau selama 6 minggu karena menurut Tjallik Soegiardo (1991: 25) dalam buku pelatihan ternyata dengan berlatih 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih. Setiap minggunya latihan dilakukan sebanyak 3 kali karena siswa yang diberi *treatment* notabnya bukan atlet, siswa mengikuti ekstrakurikuler karena minat. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian

Keterangan :

O₁, *Pretest* : Test awal dengan instrumen Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari
Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro

dan Saryono: 2012), dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X : Perlakuan (*treatment*) menggunakan permainan *small sided-games*.

O₂, *Posttest* : Tes akhir dengan instrumen Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012), dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN III Sleman. Penelitian dilakukan dari 19 November 2017 sampai 24 Desember 2017. Perlakuan diberikan 16 kali pertemuan, dalam satu minggu dilakukan tiga kali (Selasa, Kamis, dan Minggu). Lamanya latihan sekitar 90 menit setiap kali pertemuan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dengan demikian populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti baik berupa benda, manusia, peristiwa ataupun gejala yang akan terjadi. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2013: 117). Dalam

penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman yang berjumlah 25 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel ialah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel yaitu:

- a). Siswa mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN III Sleman
- b). Siswa aktif berlatih
- c). Siswa dari kelas X dan XI
- d). Bersedia menjadi sampel dan mengikuti latihan selama penelitian berlangsung.

Berdasarkan pengelompokan atlet dengan teknik *purposive sampling* dapat terkumpul hasil 18 atlet yang memenuhi kriteria.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *small sided-games*. Latihan *small sided-games* merupakan program latihan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sebenarnya. *Small sided-games* dapat dibentuk dengan berbagai macam modifikasi. Dengan menerapkan aturan-aturan untuk mencapai tujuan tertentu, *small sided-games* memiliki berbagai macam

bentuk. Jumlah pemainnya pun juga lebih sedikit dengan harapan jumlah sentuhan bola pada pemain lebih banyak. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali dengan 3 kali pertemuan setiap minggu (US Youth soccers, 2004:7-8)

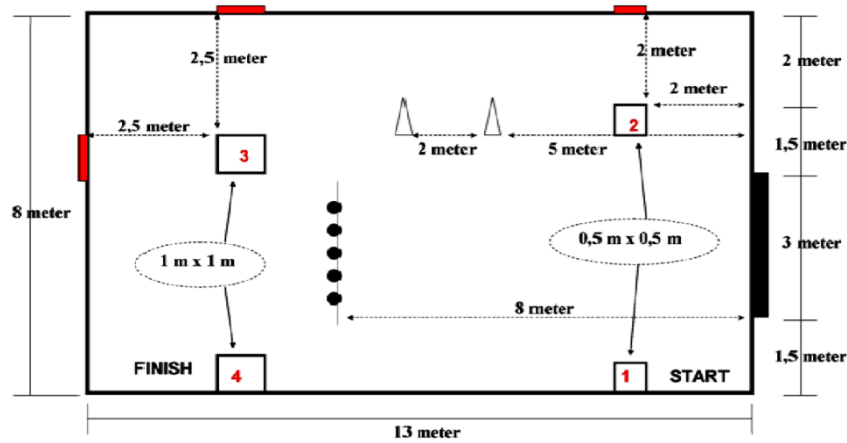
2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar / teknik dasar dalam bermain futsal. Teknik dasar merupakan *foundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, pada suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring dan menembak. Keterampilan dasar di ukur dengan instrumen tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

a. Instrumen

Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012) yang memiliki validitas dan reliabilitas. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,6911 dan validitas sebesar 0,6666.



Gambar 10. Tes Keterampilan Futsal FIK Jogja
(Sumber : Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012)

A. Perlengkapan Tes

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan pengukuran tes meliputi fasilitas dan alat. Fasilitas berupa lantai yang rata, karena menyesuaikan lapangan (area) sehingga dalam penelitian berukuran 8 x 17 meter, dengan 2 sisi tembok. Untuk melengkapinya dibutuhkan plester atau lakban untuk batas kotak, tanda letak bola dan tanda petunjuk jalur pergerakan *testee*. Sedangkan alat berupa gawang futsal dengan ukuran lebar 3 meter dan tinggi 2 meter, bola futsal sebanyak 7 buah, *cone* sebanyak 2 buah, meteran dan *stopwatch*.

B. Petunjuk Umum

- 1) Peserta
 - a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b) Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
 - c) Melakukan penguluran dan pemanasan (*warming up*).
 - d) Memahami tata cara pelaksanaan tes.

e) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.

2) Petugas

a) Membariskan,berhitung, presensi dan berdoa.

b) Mengarahkan peserta untuk melakukan penguluran dan pemanasan (*warming up*).

c) Memberikan penga rahan tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengijinkan untuk mereka mencoba sebelum penilaian.

d) Mencatat hasil tes pada lembar formulir sesuai dengan presensi yang berurutan dan satuan waktu.

C. Prosedur pelaksanaan

1) Pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri diluar kotak nomor 1 (pos 1) dengan bola diletakkan pada kotak tersebut. Pada aba-aba “ya”, waktu dijalankan, *testee* mulai melakukan *dribbling* bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2).

2) Sampai pos 2, *testee* melakukan *passing without controlling* (*passing* tanpa *control*) ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 2 meter dari tembok.

3) Setelah selesai, dari pos 2 menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar, yaitu memutar ke kiri dan memutar ke kanan pada *cone* yang telah disediakan. Atau *dribbling* seolah - olah membuat angka 8.

4) Sampai pos 3, *testee* melakukan *passing with controlling* sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian pada 2 sisi tembok dengan jarak 2,5 meter. Kaki kanan ke tembok sisi kiri dan kaki kiri ke tembok sisi kanan.

Setelah 10 kali nomor 3 (pos 3), dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang harus dilakukan dengan 1 kaki kiri dan 1 kaki kanan dan bola masuk ke gawang dari kesempatan sebanyak 5 bola. Apabila 2 bola sudah masuk dengan 1 kaki kanan dan kaki kiri, maka *shooting* telah selesai. Tetapi apabila belum dapat memasukkan 2 bola masih diberi kesempatan sampai dengan 5 bola. Apabila 5 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai. Selesai *shooting*, *testee* mengambil kembali bola pada kotak nomor 3 (pos 3).

- 5) Kemudian *dribbling* lurus secepat mungkin menuju nomor 4 (pos 4). Sampai pos 4, *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4. Bersamaan dengan bola berhenti, maka waktu juga berhenti. Skor adalah waktu yang diperlukan oleh *testee* dari aba-aba “ya” sampai *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4
- 6) *Testee* mendapat kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali

b. Teknik Pengumpulan Data

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini ada 2 variabel, yaitu metode latihan *Small Sided-Games* sebagai variabel bebas sedangkan keterampilan dasar dalam bermain futsal sebagai variabel terikat.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan hasil dari gejala - gejala latihan. Dengan latihan-latihan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini diawali dengan tes awal dilanjutkan setelah itu melakukan perlakuan selama 16 pertemuan latihan, dan dilakukan tes kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan. Tes yang diberikan di awal dan

akhir perlakuan adalah Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012). Metode yang digunakan adalah Metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, dalam hal ini perlakuan yang diberikan 3 kali seminggu selama 16 pertemuan yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu sore pukul 15.30-17.30 WIB, bertempat di lapangan futsal MAN III Sleman.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas

Uji Normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 21. Kaidah normalitas jika $\text{sig} < 0.05$ maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika $\text{sig} > 0.05$ maka sebaran data dinyatakan normal.

b. Uji homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama dengan menggunakan bantuan program SPSS 21.

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka data dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen adalah dengan menggunakan uji t (t-tabel). Uji t (t-tabel) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS 21. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya peningkatan ketepatan umpan (*passing*) dengan metode latihan *small sided games* sesudah dilakukan *pretest* dan *posttest*, maka hasil t-hitung dikonsultasikan dengan t-tabel pada taraf signifikan $< 0,05$. Apabila harga t-hitung lebih besar dari t-tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sugiyono (2010: 213) untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{Mean posttest} - \text{mean pretest}$$

3. Pembagian Kelas Interval

Dalam tes keterampilan futsal FIK Jogja yang di buat oleh Agus Susworo Dwi Marhaendro, dkk tidak disajikan dalam kategori. Hal ini peneliti menggunakan kategori yang dimiliki oleh B. Syarifudin. Untuk pemaknaan skor

dari analisis data, selanjutnya dikelompokkan dalam kategori. Pengkategorian menggunakan rumus statistik yang dimiliki oleh B. Syarifudin sebagai berikut :

Tabel 2. Rumus Statistik

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq (M + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Tinggi
2	$(M + 1,5 \text{ SD}) \leq X < (M + 0,5 \text{ SD})$	Tinggi
3	$(M - 0,5 \text{ SD}) \leq X < (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
4	$(M - 1,5 \text{ SD}) \leq X < (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
5	$X \leq (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah

Selanjutnya karena ini merupakan data *inverse* maka makna kategori akan dibalik seperti berikut:

Tabel 3. Norma Pembagian Kelas Interval dan Pengkategorian

No	Rumus	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5 \text{ SD})$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5 \text{ SD}) \leq X < (M - 0,5 \text{ SD})$	Baik
3	$(M - 0,5 \text{ SD}) \leq X < (M + 0,5 \text{ SD})$	Cukup
4	$(M + 0,5 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,5 \text{ SD})$	Kurang
5	$X \geq (M + 1,5 \text{ SD})$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = Skor

M = Rata-rata Hitung

SD = Simpangan Baku

Untuk mengetahui besarnya presentase setiap kategori menggunakan teknik perhitungan menurut Anas Sudijono (2006:43) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Subjek

Sumber : Anas Sudijono (2006:43)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman. Penelitian ini dilakukan dari 19 November 2017 sampai 24 Desember 2017 dan memiliki responden sebanyak 18 orang. Hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Penelitian

No	Nama	Kelas	<i>Pretest</i> (Satuan detik)	<i>Posttest</i> (Satuan detik)	Selisih (Satuan detik)
1	Handika Firmansyah	XI MIPA 4	59.50	59.10	0.40
2	M. Luthfi Azidan	XI IPS3	59.89	59.21	0.68
3	Rizal Hafiz	X IPS 1	60.26	59.78	0.48
4	Rizky Bima M.	X MIPA 3	61.24	59.92	1.32
5	M. Gymnastiar G.	XI IPS 3	61.51	60.12	1.39
6	Dzulkhan Anggi	XI IPA 1	61.86	60.21	1.65
7	Akhfan Ariq I.	X IPS 2	61.93	60.63	1.3
8	M. Nashrul Hafidz	X IPS 1	62.76	61.00	1.76
9	Rachel Aulia	XI IPS 2	63.49	61.21	2.28
10	Rayhan Ammar	X IPS 2	64.02	61.29	2.73
11	Syahr Nuuruu R.	X IPS 2	64.16	62.30	1.86
12	Hilmi Abdul A.	XI MIPA 4	64.62	63.56	1.06
13	Rizky Febri	XI IPS 1	64.78	65.17	0.39-
14	Muh. Thoriq Wildan	X IPS 2	70.93	65.67	5.26
15	Alif Marwan H.	X MIPA 4	72.62	70.23	2.39
16	M. Diba Alam	XI IPS 1	74.21	73.35	0.86
17	Muh. Hardhiyanto	X IPS 2	79.68	79.02	0.66
18	Naufal Nurrahman	X MIPA 3	100.02	96.09	3.93
Jumlah			1,207.48	1,237.10	29.62
Rata - rata			67.08	65.43	1.64

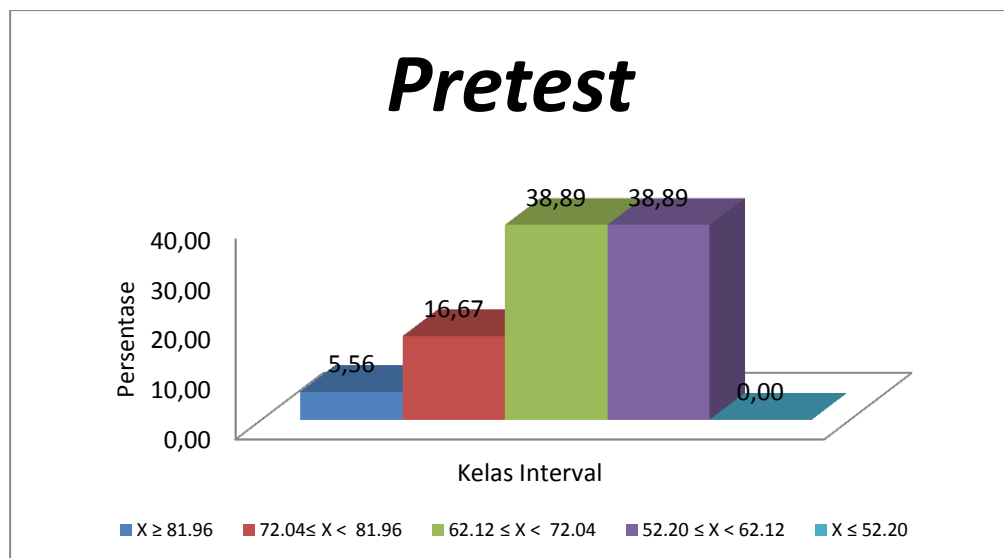
1. Deskripsi Tingkat Hasil Keterampilan Bermain Futsal *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian dapat dideskripsikan tingkat keterampilan bermain futsal *pretest* dengan rerata sebesar 67,08, nilai tengah 63,75, nilai sering muncul 59,50 dan simpangan baku 9,92, sedangkan skor tertinggi sebesar 59,50 dan skor terendah sebesar 100,02. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Keterampilan Bermain Futsal *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \leq 52.20$	0	0,00%	Baik Sekali
2	$52.20 \leq X < 62.12$	7	38,89%	Baik
3	$62.12 \leq X < 72.04$	7	38,89%	Cukup
4	$72.04 \leq X < 81.96$	3	16,67%	Kurang
5	$X \geq 81.96$	1	5,56%	Kurang Sekali
Jumlah		18	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain futsal *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Bermain Futsal *Pretest*

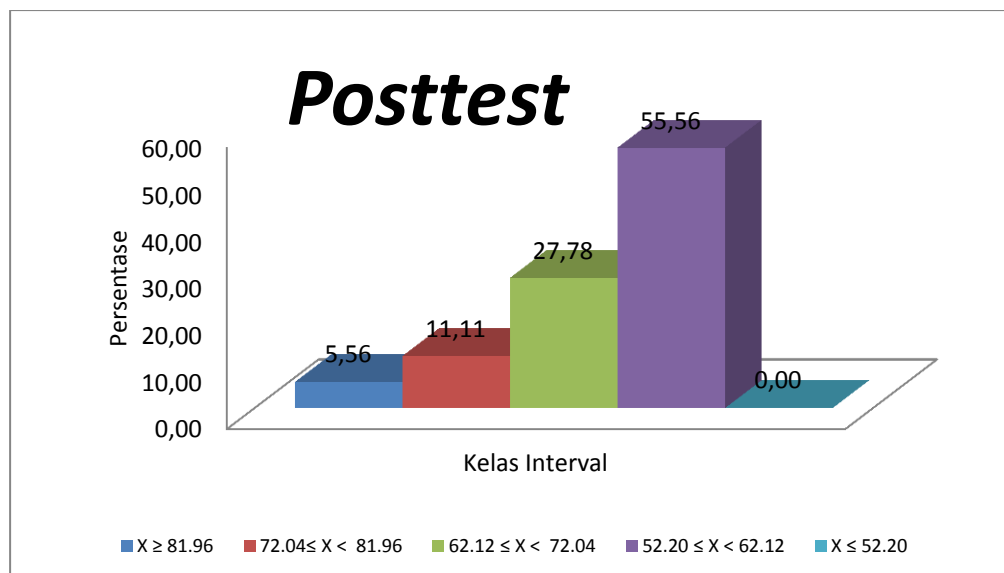
2. Deskripsi Tingkat Hasil Keterampilan Bermain Futsal *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian dapat dideskripsikan tingkat keterampilan bermain futsal *posttest* dengan rerata sebesar 65,43, nilai tengah 61,25, nilai sering muncul 59,10 dan simpangan baku 9,38, sedangkan skor tertinggi sebesar 59,10 dan skor terendah sebesar 96,09. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Keterampilan Bermain Futsal *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \leq 52.20$	0	0,00%	Baik Sekali
2	$52.20 \leq X < 62.12$	10	55,56%	Baik
3	$62.12 \leq X < 72.04$	5	27,78%	Cukup
4	$72.04 \leq X < 81.96$	2	11,11%	Kurang
5	$X \geq 81.96$	1	5,56%	Kurang Sekali
Jumlah		18	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain futsal *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Bermain Futsal *Posttest*

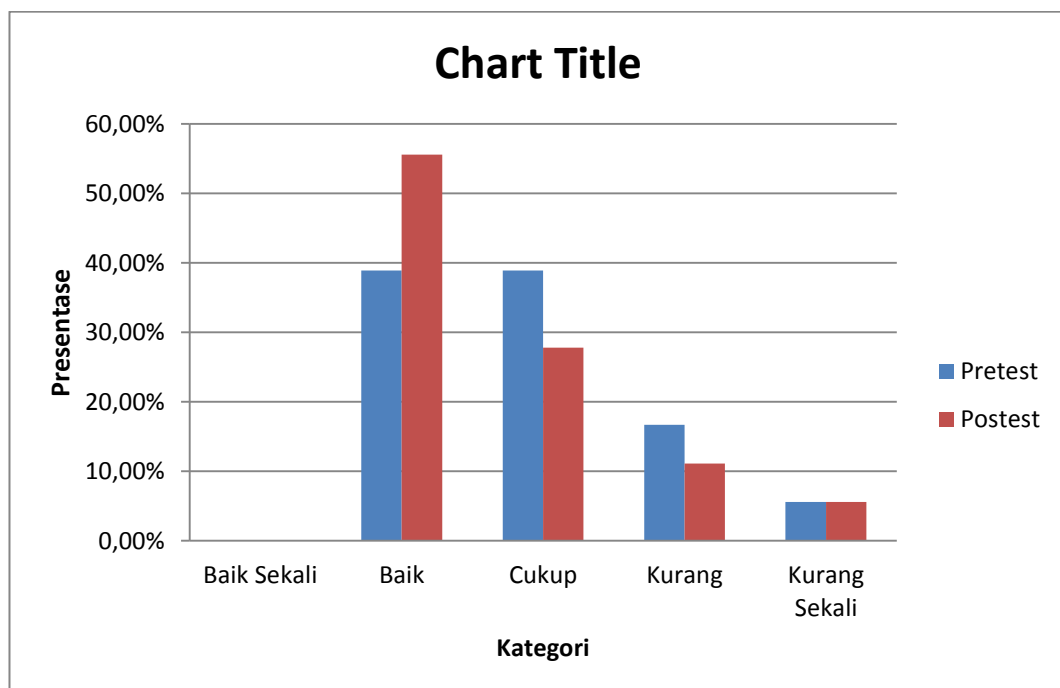
3. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Berikut tabel frekuensi perbandingan pretest dan posttest komponen biomotor:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi pembandingan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Dasar bermain Futsal

No	Kelas Inteval	Pretest		Posttest		Kenaikan
		F	%	F	%	
1	$X \leq 52.20$	0	0,00%	0	0,00%	0,00%
2	$52.20 \leq X < 62.12$	7	38,89%	10	55,56%	16,67%
3	$62.12 \leq X < 72.04$	7	38,89%	5	27,78%	11,11%
4	$72.04 \leq X < 81.96$	3	16,67%	2	11,11%	5,56%
5	$X \geq 81.96$	1	5,56%	1	5,56%	0,00%

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk perbandingan *pretest* dan *posttest* komponen biomotor:



Gambar 13. Grafik Pmbandingan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan dasar bermain futsal

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *kolmogrov smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,058	Normal
2	<i>Post test</i>	0,151	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
0,814	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

C. Hasil Pengujian Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 10. Uji t

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Keterampilan Futsal</i>	3,71	2,10	0,002	1,64

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $3,71 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,002 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

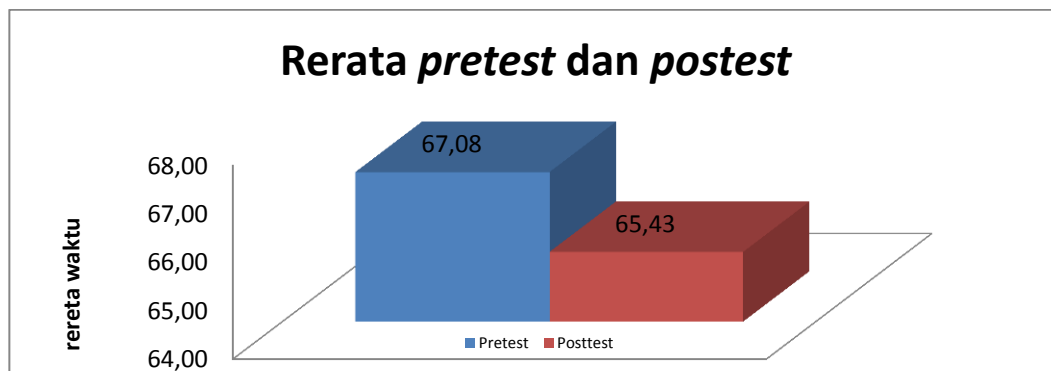
Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik . Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%)%) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small sided-game*.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $3,71 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,002 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik . Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%) %) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small*

sided-game. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 14. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *small sided-games* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap keterampilan dasar bermain futsal. Program latihan yang telah direncanakan dengan baik menyesuaikan kebutuhan siswa dan karakteristik teknik dasar yang akan diberikan mampu memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilannya secara maksimal. Latihan *small sided-games* merupakan latihan permainan kecil yang dirancang untuk memberikan latihan pada siswa sesuai dengan teknik dasar yang akan diberikan. Melalui latihan *small sided-games* siswa akan lebih aktif dan tidak sadar jika siswa telah melakukan latihan teknik dasar. Pengemasan latihan yang baik akan memberikan motivasi pada siswa untuk mengikuti latihan secara maksimal sehingga penignkatan keterampilan bermain futsal siswa akan meningkat dengan maksimal.

Menurut Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk

mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa latihan yang dirancang dengan baik dan memiliki beban latihan yang meningkat akan mampu memberikan kontribusi maksimal terhadap hasil latihan yang telah dilakukan. Melalui latihan *small sided-games* pelatih akan memberikan latihan pada siswa sesuai dengan teknik dasar bermain futsal yang dikemas dalam bentuk permainan. Bentuk latihan *small sided-games* tidak hanya mengutamakan permainan untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa tetapi akan memberikan kesempatan siswa untuk berlatih teknik dasar lebih kompleks dan secara tidak sadar beban latihannya meningkat.

Melalui latihan *small sided-games* siswa akan berlatih untuk meningkatkan keterampilan bermainnya dengan tignkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan latihan drill. Hal ini dikarenakan siswa harus mampu mengambil keputusan yang cepat untuk dapat mempraktikkan teknik dasar tersebut dalam permainan sehingga peningkatan yang diterima oleh siswa tidak hanya teknik dasar tetapi pengambilan keputusan yang cepat dalam bermain. Permainan futsal merupakan permaiann untuk mencetak gol dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan lapangan yang kecil. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided-games* akan memiliki kontribusi bagi siswa untuk dapat meningkatkan teknik dasar sekaligus keterampilan bermain futsal yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman. Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik . Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%)%) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small sided-game*

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan siswa.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

C. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Tidak memperhitungkan berat bola dan jenis sepatu futsal yang digunakan oleh peserta ekstrakurikuler pada saat diberi perlakuan *small sided-games*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No. 2*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ajmol Ali & Mark Hulse (2007). Reliability and validity of two tests of soccer skill. *Journal of Sports Sciences*; 25(13), 1461-1470.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena.
- Ari Iswanto. (2009). *Pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak usia dini*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Athanius Fikas Setiawan. (2009). Pengaruh Modifikasi Latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Siswa Sekolah Sepakbola Matra Usia 11-12 tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brian Mackenzie. (2005). *101 performance evaluation. Tests*. London: Electric Word Plc.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Dasar (GBPP)*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2003). *Petunjuk pelaksanaan pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi. (2007). *Pelatihan pelatih fisik level 1*. Jakarta: Kemenpora.

- Feri Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Ganesha Putera.(2004). *Mengelola Organisasi Small Sided Game*. Jakarta: KickOff.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- _____. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar Untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14.
- Leite, W.S.S. (2012). Analysis of the offensive process of the portuguese futsal team. *Pamukkale Journal of Sport Science*. Vol. 3(3), 78-89.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McMorris, T. (2004). *Acquisition and performance of sports skills*. University of Chicester, UK: John Wiley & Sons Inc.
- Power, S.K & Howlen, E.T. (2007). *Exercise physiology*. New York: McGrawn Hill Companies, Inc.
- Rohmad Nur Ichsan. (2013). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Schempp, P.G. (2003). *Teaching sport and physical activity: insights on the road to excellence*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and health*. (Terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sporis, G., Samija, K., & Vlahovic, T. (2012). The latent structure of soccer in the phases of attack and defense, *Journal of Sport Science*. Vol. 36(2), 593-603.
- Sucipto, dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Sugono, D., dkk. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran dan kesehatan bagi kesuksesan hidup sepanjang hayat*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tony Charles. (2012). *101 Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta: Indeks.
- Vic Hermans & Rainer Engler. (2009). *Futsal: technique-tactics-training*. Auckland: Mayer & Mayer Sport Ltd.
- Youth Soccer. (2003). *Laws of The Game*. www.usyouthsoccer.com. Download November 2017.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAHA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhammad Ilhami Baihaqi
NIM : 1360224402
Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd


No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	24/10/2017	Bimbingan Bab I, II dan III	
2	26/10/2017	Revisi Bab II Kajian Teori dan Gambar	
3	30/10/2017	Revisi Bab II Model latihan Small sided Game, Kajian Teori Teknik, Kebutuhan Teknik di ranking, Bentuk latihan	
4	1/11/2017	Bab III Instrument Tes	
5	9/11/2017	Membuat program latihan	
6	13/11/2017	Acc program latihan dan melaksanakan penelitian / treatment.	
7	15/11/2017	Bimbingan Bab IV dan V	
8	22/11/2017	Revisi Bab IV dan V	

Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fika.uny.ac.id Website : fika.uny.ac.id

Nomor : 102.2/UN.34.16/PP/2017. 25 November 2017.
Lamp. : 11 eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.


Kepada Yth.
Kepala Sekolah MAN III Sleman
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Ilhami Baihaqi
NIM : 136602244002
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 19 November s/d 24 Desember 2017.
Tempat/Objek : Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MAN III Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Teknik Dasar Dengan Small-Sidel Game Terhadap Keterampilan Dasar Dalam Bermain Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN
MADARASAH ALIYAH NEGERI 3 SLEMAN**

Alamat: Jl. Magelang Km.4 Sinduadi Mlati Sleman Telp.(0274) 513613
E-mail : man3.513613@yahoo.com website:www.mayoga.sch.id

SURAT PENELITIAN

Nomor : B-1061/Ma.12.03/TL.01/12/2017

Berdasar Surat : Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor : 102.2/UN34.16/PP/2017

Kepala MAN 3 Sleman menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama	: MUHAMMAD ILHAMI BAIHAQI
NIM	: 13602244002
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di MAN 3 Sleman selama 1 bulan dalam rangka pengambilan data untuk menyelesaikan Skripsi berjudul :

Pengaruh Latihan Teknik dasar dengan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Dasar Dalam Bermain Futsal Pada Peserta Extra Kurikuler Futsal di MAN 3 Sleman

Waktu Penelitian : November - Desember 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 28 Desember 2017
Kepala

Nur Wahyudin Al Azis

NB.

Harap menyerahkan :

- coplan laporan (Skripsi/Tesis/Disertasi) ke bagian Kurikulum dan Pembelajaran
- Wakaf buku perpustakaan melalui Kepala Tata Usaha atau diserahkan langsung ke Pengelola Perpustakaan MAYOGA

Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa

NO	NAMA	KELAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	M. Nashrul Hafidz	X IPS 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rizal Hafiz	X IPS 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Muh. Thoriq Wildan	X IPS 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Muh. Hardhiyanto WS	X IPS 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Akhfan Ariq Izudin	X IPS 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Syahr Nuuru Rifzky	X IPS 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Naufal Nurrahman	X MIPA 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Rizky Bima Mahira	X MIPA 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Alif Marwan Hadid	X MIPA 4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Rayhan Ammar M.	X IPS 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Dzul Khan Anggi P.	XI IPA 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Rizky Febri	XI IPS 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	M. Diba Alam	XI IPS 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Hilmi Abdul Aziz	XI MIPA 4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Handika Firmansyah P.	XI MIPA 4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Rachel Aulia P.	XI IPS 2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	M. Gymnastiar Ghoffar	XI IPS 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	M. Luthfi Azidan	XI IPS 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 5. Hasil Data *Pre Test*

Hasil Data *Pre Test*

NO	NAMA	KELAS	TES 1	TES 2	TERBAIK
1	M. Nashrul Hafidz	X IPS 1	1'12"10	1'01"24	1'01"24
2	Rizal Hafiz	X IPS 1	1'11"51	1'03"49	1'03"49
3	Muh. Thoriq Wildan	X IPS 2	1'22"12	1'10"93	1'10"93
4	Muh. Hardhiyanto WS	X IPS 2	1'19"68	1'22"25	1'19"68
5	Akhfan Ariq Izudin	X IPS 2	1'13"00	1'04"62	1'04"62
6	Syahr Nuuru Rifzky	X IPS 2	1'04"02	1'15"54	1'04"02
7	Naufal Nurrahman	X MIPA 3	1'57"45	1'40"61	1'40"61
8	Rizky Bima Mahira	X MIPA 3	1'06"22	1'00"26	1'00"26
9	Alif Marwan Hadid	X MIPA 4	1'29"23	1'12"62	1'12"62
10	Rayhan Ammar M.	X IPS 2	1'01"93	1'06"56	1'01"93
11	Dzulkhan Anggi P.	XI IPA 1	1'08"27	1'04"78	1'04"78
12	Rizky Febri	XI IPS 1	1'14"52	1'04"16	1'04"16
13	M. Diba Alam	XI IPS 1	1'16"74	1'14"21	1'14"21
14	Hilmi Abdul Aziz	XI MIPA 4	1'07"47	1'02"76	1'02"76
15	Handika Firmansyah P.	XI MIPA 4	1'13"85	0'59"50	0'59"50
16	Rachel Aulia P.	XI IPS 2	1'01"86	1'10"65	1'01"86
17	M. Gymnastiar Ghoffar	XI IPS 3	1'08"98	1'01"51	1'01"51
18	M. Luthfi Azidan	XI IPS 3	1'18"42	0'59"89	0'59"89

Lampiran 6. Hasil Data *Post Test*

Hasil Data *Post Test*

NO	NAMA	KELAS	TES 1	TES 2	TERBAIK
1	M. Nashrul Hafidz	X IPS 1	1'01"00	1'10"52	1'01"00
2	Rizal Hafiz	X IPS 1	1'08"89	0'59"78	0'59"78
3	Muh. Thoriq Wildan	X IPS 2	1'05"67	1'13"45	1'05"67
4	Muh. Hardhiyanto WS	X IPS 2	1'22"20	1'19"02	1'19"02
5	Akhfan Ariq Izudin	X IPS 2	1'00"63	1'10"21	1'00"63
6	Syahr Nuuru Rifzky	X IPS 2	1'02"30	1'05"48	1'02"30
7	Naufal Nurrahman	X MIPA 3	1'57"31	1'36"09	1'36"09
8	Rizky Bima Mahira	X MIPA 3	0'59"92	1'05"58	0'59"92
9	Alif Marwan Hadid	X MIPA 4	1'10"23	1'19"32	1'10"23
10	Rayhan Ammar M.	X IPS 2	1'01"29	1'06"27	1'01"29
11	Dzulkhan Anggi P.	XI IPA 1	1'00"21	1'10"55	1'00"21
12	Rizky Febri	XI IPS 1	1'15"65	1'05"17	1'05"17
13	M. Diba Alam	XI IPS 1	1'13"35	1'14"41	1'13"35
14	Hilmi Abdul Aziz	XI MIPA 4	1'08"81	1'03"56	1'03"56
15	Handika Firmansyah P.	XI MIPA 4	1'09"13	0'59"10	0'59"10
16	Rachel Aulia P.	XI IPS 2	1'01"21	1'01"59	1'01"21
17	M. Gymnastiar Ghoffar	XI IPS 3	1'08"39	1'00"12	1'00"12
18	M. Luthfi Azidan	XI IPS 3	1'01"67	0'59"21	0'59"21

Lampiran 7. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics		pretest	posttest
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		67.0822	65.4367
Median		63.7550	61.2500
Mode		59.50 ^a	59.10 ^a
Std. Deviation		9.92769	9.38712
Range		40.52	36.99
Minimum		59.50	59.10
Maximum		100.02	96.09

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Tabel

		Pretest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59.5	1	5.6	5.6	5.6
	59.89	1	5.6	5.6	11.1
	60.26	1	5.6	5.6	16.7
	61.24	1	5.6	5.6	22.2
	61.51	1	5.6	5.6	27.8
	61.86	1	5.6	5.6	33.3
	61.93	1	5.6	5.6	38.9
	62.76	1	5.6	5.6	44.4
	63.49	1	5.6	5.6	50.0
	64.02	1	5.6	5.6	55.6
	64.16	1	5.6	5.6	61.1
	64.62	1	5.6	5.6	66.7
	64.78	1	5.6	5.6	72.2
	70.93	1	5.6	5.6	77.8
	72.62	1	5.6	5.6	83.3
	74.21	1	5.6	5.6	88.9
	79.68	1	5.6	5.6	94.4
	100.02	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59.1	1	5.6	5.6	5.6
	59.21	1	5.6	5.6	11.1
	59.78	1	5.6	5.6	16.7
	59.92	1	5.6	5.6	22.2
	60.12	1	5.6	5.6	27.8
	60.21	1	5.6	5.6	33.3
	60.63	1	5.6	5.6	38.9
	61	1	5.6	5.6	44.4
	61.21	1	5.6	5.6	50.0
	61.29	1	5.6	5.6	55.6
	62.3	1	5.6	5.6	61.1
	63.56	1	5.6	5.6	66.7
	65.17	1	5.6	5.6	72.2
	65.67	1	5.6	5.6	77.8
	70.23	1	5.6	5.6	83.3
	73.35	1	5.6	5.6	88.9
	79.02	1	5.6	5.6	94.4
	96.09	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		18	18
Normal Parameters ^a	Mean	67.0822	65.4367
	Std. Deviation	9.92769	9.38712
Most Extreme Differences	Absolute	.314	.268
	Positive	.314	.268
	Negative	-.223	-.250
Kolmogorov-Smirnov Z		1.332	1.136
Asymp. Sig. (2-tailed)		.058	.151
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.056	1	34	.814

Lampiran 10. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	67.0822	18	9.92769	2.33998
posttest	65.4367	18	9.38712	2.21256


Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	18	.983	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	1.64556	1.87876	.44283	.71127	2.57984	3.716	17	.002


Lampiran 11. Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1222 / SW - 13 / III / 2016 Number</p>	
<p>No. Order : 009698 Diterima tgl : 25 Februari 2016</p>	
<p>ALAT Equipment Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 0,01 detik Accuracy</p>	<p>Tipe/Model : Type/Model Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : Diamond Trade Mark/Manufaktur</p>
<p>PEMILIK Owner Nama : Bardan Isnandar Name Alamat : Sorogaten Karangsewu Galur Kulon Progo Address</p>	
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN Traceability</p>	
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 25 Februari 2016</p>	
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p>	
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p>	
<p>HASIL Result : Lihat sebaliknya</p>	
<p>Yogyakarta, 2 Maret 2016 Pdt. Kepala Balai BALAI METROLOGI M. S. S. NIP. 19691210 198401 1 003</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

Lampiran 12. Hasil Kalibrasi

HASIL KALIBRASI RESULT OF CALIBRATION	
I. DATA KALIBRASI Calibration data	
1. Referensi	: Bardan Isnandar
2. Dikalibrasi oleh Calibrated by	: Sukardjono NIP. 19591117.198401.1.002
II. HASIL KALIBRASI Result of Calibration	
Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian





Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Lampiran 13. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran

		<p align="center">PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 2593 / UP - 147 / III / 2016 Number</p>							
		<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 009628</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 30 Maret 2016</td> </tr> </table>		No. Order	: 009628	Diterima tgl	: 30 Maret 2016
No. Order	: 009628						
Diterima tgl	: 30 Maret 2016						
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya baca : 2 mm Readability		Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Prosnip Trade Mark/Manufaktur					
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Icham Yuniansyah Alamat : Jl. Rajawali no. 67 Address							
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010 Standar : Komparator 10 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN Traceability							
TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibrated</i> : 30 Maret 2016 LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i> : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i> : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10% HASIL <i>Result</i> : Lihat sebaliknya							
							
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T					
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA							

Lampiran 14. Hasil Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI *ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

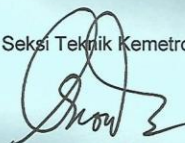
1. Referensi : Icham Yuniansyah
Reference
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1000
0 - 2000	2000
0 - 3000	3000
0 - 4000	4000
0 - 5000	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

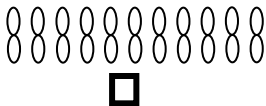
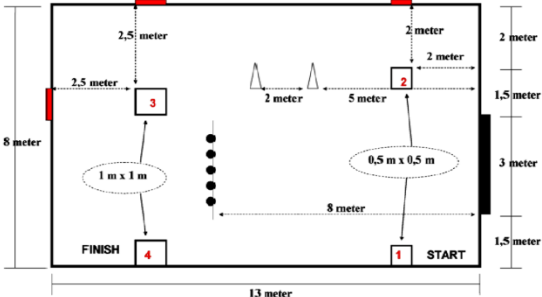


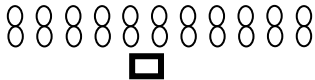
Lampiran 16. Program Latihan

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

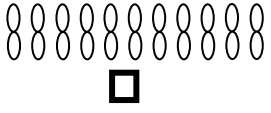
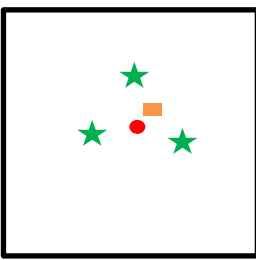
No Latihan	: 1	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Hari / Tanggal	:Minggu,19-11-2017	Peralatan	: Bola 8 buah
Waktu	: 90 menit		Cone 2 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Stopwatch
Sasaran Latihan	: <i>Pre test</i>		Met
Jumlah Atlet	: 18 orang		

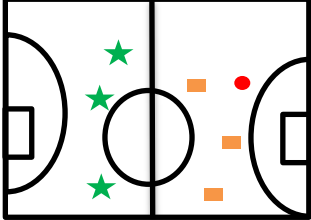
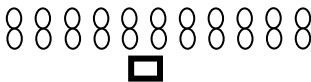
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Dibariskan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 Menit		a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti Melakukan pre-test dengan instrumen Tes Futsal FIK Jogja (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012)	60 menit		

				<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pengarahan tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan untuk mereka mencoba sebelum penilaian. - Semua pemain melakukan pre-test sebanyak 2 kali dan diambil waktu terbaik
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.

SESI LATIHAN
Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 2	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Selasa, 21-11- 2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola 2 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Rompi 6 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Cone 10 buah

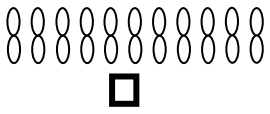
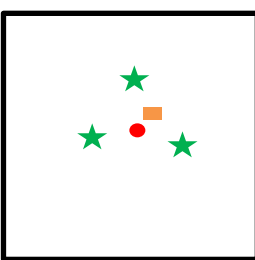
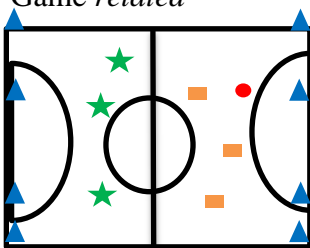
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 Menit		a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 6 x 6 meter		Latihan 1 Permainan 3 vs 1 tanpa menggunakan gawang. Tim dengan jumlah 3 pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin dengan <i>passing</i> yang akurat. Permainan dilakukan 3 kali sentuhan.

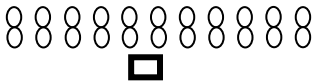
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p><i>Game related</i></p> 	<p><i>Game Related</i></p> <p>Permainan dilakukan 3 vs 3 dengan gawang tanpa kiper.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang tanpa kiper dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★: pemain A</p> <p>■ : pemain B</p> <p>● : bola</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a			<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

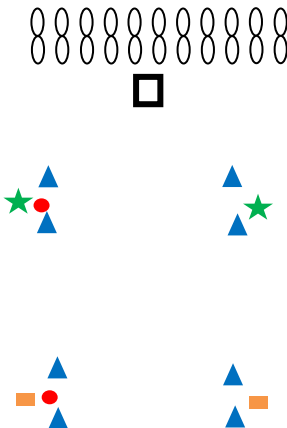
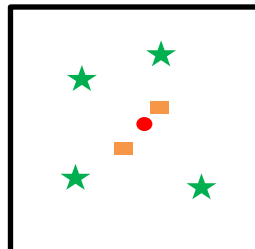
No Latihan	: 3	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Kamis, 23-11-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola 2 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Rompi 5 buah

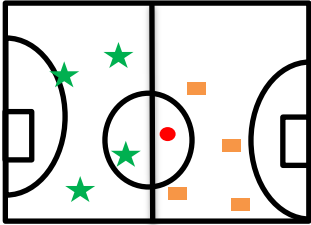
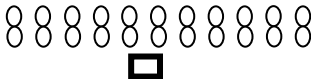
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 Menit		a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 6 x 6 meter		Latihan 1 Permainan 3 vs 1 tanpa menggunakan gawang. Tim dengan jumlah 3 pemain berusaha mem-pertahankan bola selama mungkin dengan kontrol dan <i>passing</i> yang akurat. Permainan dilakukan 3 kali sentuhan.
		30 menit 3 set 7 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit	<i>Game related</i> 	<i>Game Related</i> Permainan dilakukan 3 vs 3 dengan 4 gawang cone selebar 1 meter. Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang

		Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter		cone dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1. Keterangan : ★: pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 enit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 4	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Minggu, 26-11-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Rompi 5 buah

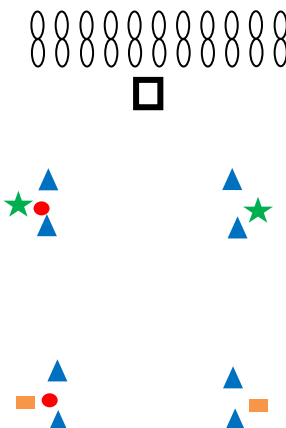
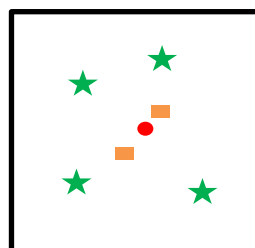
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 Menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba) dengan variasi passing jadi setelah kita passing langsung melakukan gerakan samba dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 8 x 8 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 2 tanpa menggunakan gawang. Tim dengan jumlah 4 pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin dengan <i>control</i> dan <i>passing</i> yang akurat. Permainan dilakukan 2 kali sentuhan.

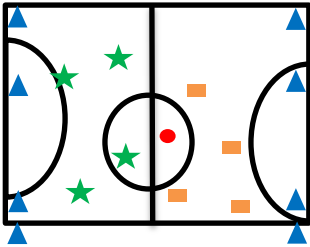
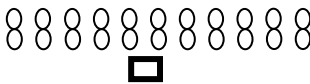
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p>Game related</p> 	<p>Game Related</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4 dengan gawang tanpa kiper.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang tanpa kiper dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapat poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★: pemain A</p> <p>■ : pemain B</p> <p>● : bola</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdoa	15 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 5	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Selasa, 28-11-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>	Rompi	5 buah

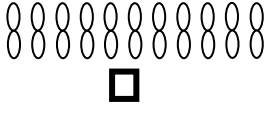
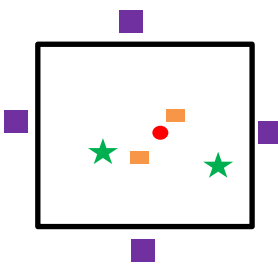
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba) dengan variasi passing jadi setelah kita passing langsung melakukan gerak-samba dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Jarak passing 10 meter.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 8 x 8 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 2 tanpa menggunakan gawang. Tim dengan jumlah 4 pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin dengan <i>control</i> dan <i>passing</i> yang akurat. Permainan dilakukan 2 kali sentuhan.

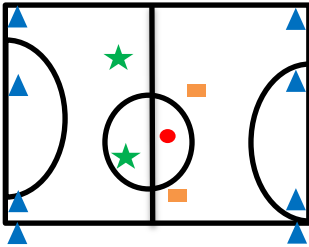
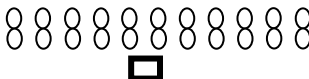
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p>Game related</p> 	<p>Game Releated</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4 dengan 4 gawang cone selebar 1 meter.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang 2 cone lawan dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★ : pemain A</p> <p>■ : pemain B</p> <p>● : bola</p> <p>▲ : cone</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melepaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 6	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Kamis, 30-11-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>	Rompi	5 buah

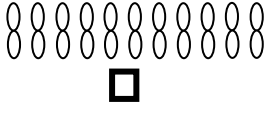
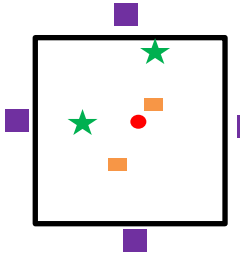
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 Menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba) & statis. Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 8 x 8 meter		Latihan 1 Permainan 2 vs 2 dengan 4 pemain pendukung diluar area permainan. Tim yang sedang menguasai bola, mencoba menguasai bola selama mungkin. Saat menemui kesulitan, tim penguasa bola bisa memperoleh bantuan dari pemain di luar area permainan. Pemain di luar area hanya bergerak pada salah satu sisi. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh.

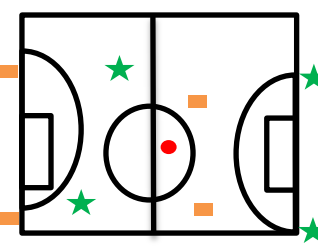
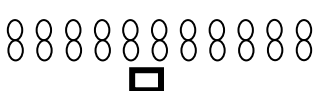
		30 menit 10 set 3 menit/set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p><i>Game related</i></p> 	<p><i>Game Releated</i></p> <p>Permainan dilakukan 2 vs 2 dengan 4 gawang cone selebar 1 meter.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang 2 cone lawan dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ★: pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone ■ : pemain netral
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 enit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 7	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Minggu, 3-12-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>	Rompi	5 buah

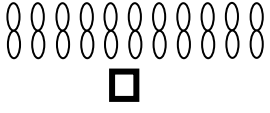
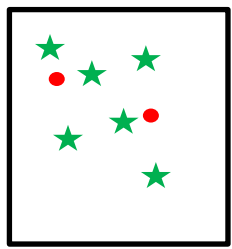
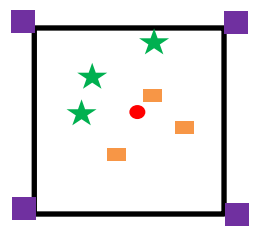
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba) & Statis. Pemanasan di-lakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 8 x 8 meter		Latihan 1 Permainan 2 vs 2 dengan 4 pemain pendukung diluar area permainan. Tim yang sedang menguasai bola, mencoba menguasai bola selama mungkin. Saat menemui kesulitan, tim penguasa bola bisa memperoleh bantuan dari pemain di luar area permainan. Pemain di luar area hanya bergerak pada salah satu sisi. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh.

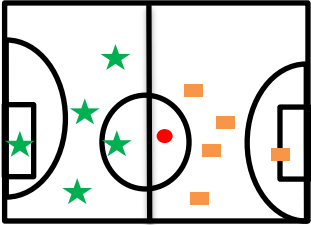
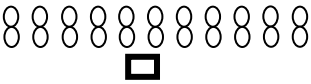
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p><i>Game related</i></p> 	<p><i>Game Releated</i></p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4 dengan 2 pemain di area lawan samping gawang dan hanya boleh bergerak ke samping kanan dan kiri karena hanya sebagai tembok. Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang tanpa kiper dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★: pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 8	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Selasa, 5-11-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Rompi 5 buah

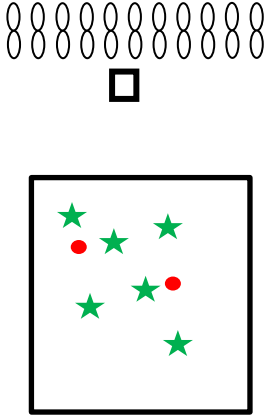
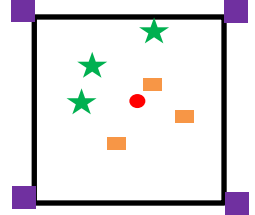
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit	 	a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan statis dan variasi passing gerak dengan 2 bola. c. Pemain melakukan passing gerak dulu di area setengah lapangan jika ada bunyi peluit pemain berhenti dan melakukan pemanasan statis. Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 8 x 8 meter		Latihan 1 Permainan 3 vs 3 dengan 4 pemain pendukung diluar area permainan. Tim yang sedang menguasai bola, mencoba menguasai bola selama mungkin. Saat menemui kesulitan, tim penguasa bola bisa memperoleh bantuan dari pemain di luar area permainan. Pemain di luar area hanya bergerak pada salah satu sisi. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh.

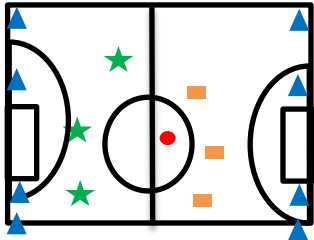
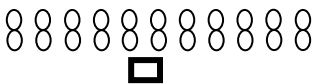
		30 menit 3 set 10 menit/set Recovery 10 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	Game related 	Game Releated Permainan dilakukan game yg sebenarnya 5 vs 5 dengan gawang dan kiper. Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1. Keterangan : ★: pemain A ■ : pemain B ● : bola
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contoh : melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 9	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Kamis, 7-11-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>	Rompi	5 buah

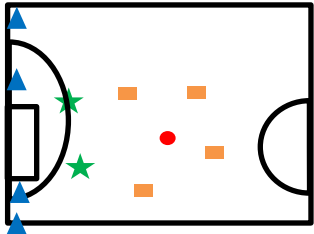
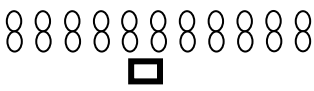
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan statis dan variasi passing gerak dengan 2 bola. c. Pemain melakukan passing gerak dulu di area setengah lapangan jika ada bunyi peluit pemain berhenti dan melakukan pemanasan statis. Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 8 x 8 meter		Latihan 1 Permainan 3 vs 3 dengan 4 pemain pendukung diluar area permainan. Tim yang sedang menguasai bola, mencoba menguasai bola selama mungkin. Saat menemui kesulitan, tim penguasa bola bisa memperoleh bantuan dari pemain di luar area permainan. Pemain di luar area hanya bergerak pada salah satu sisi. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh.

		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p>Game related</p> 	<p>Game Releated</p> <p>Permainan dilakukan 3 vs 3 dengan 4 gawang cone selebar 1 meter.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke 2 gawang cone lawan dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★: pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone ■ : pemain netral</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau ber-baring. Contohnya me-lemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan se-lanjutnya. Lalu di-tutup dengan bedoa dan tos tim.

SESI LATIHAN **Cabang Olahraga Futsal**

No Latihan	: 10	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Minggu, 10-12-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Rompi 5 buah

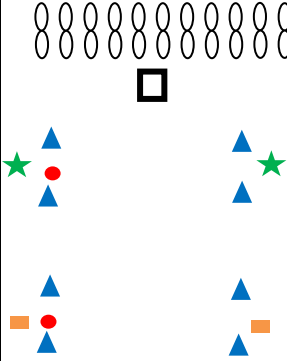
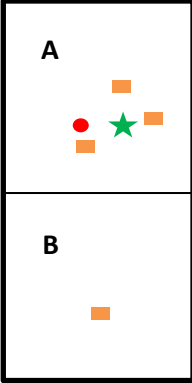
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba) dengan variasi passing jadi setelah kita passing langsung melakukan gerakan samba/dinamis dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 7 x 12 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 1 dengan 2 area A dan B. Area A 3 vs 1 dengan 1 pemain di area B Tim yang sedang menguasai bola area A, mencoba menguasai dengan 10 sentuhan setelah 10 sentuhan bola di pindahkan ke area B dan 2 orang di area A support pemain yg ada di area B. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh setiap pemain.

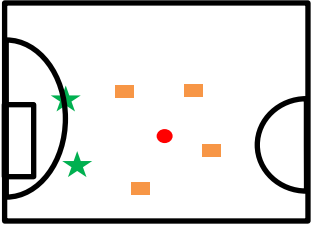
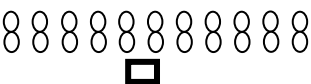
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 15 meter x 7,5 meter	<p><i>Game related</i></p> 	<p><i>Game Related</i></p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 2 dengan 2 gawang cone selebar 1 meter. Tim B mencoba mencetak gol ke 2 gawang cone lawan Tim A dengan 3 kali sentuhan. Tim B berusaha memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin. Tim B sebisa mungkin mempertahankan 2 gawang agar tidak kemasukkan gol.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★ : pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		a. Lakukan pe-lemasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau ber-baring. Contohnya me-lemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan se-lanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 11	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Selasa, 12-12-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Rompi 5 buah

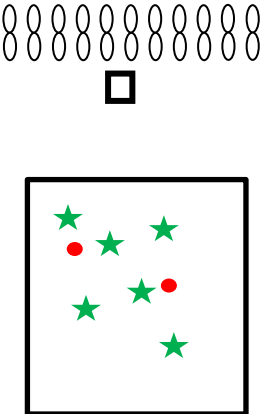
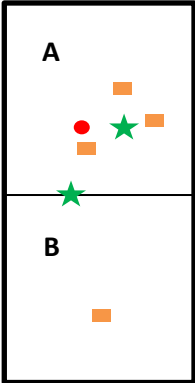
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba) dengan variasi passing jadi setelah kita passing langsung melakukan gerakan samba/dinamis dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 7 x 12 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 1 dengan 2 area A dan B. Area A 3 vs 1 dengan 1 pemain di area B Tim yang sedang menguasai bola area A, mencoba menguasai dengan 10 sentuhan setelah 10 sentuhan bola di pindahkan ke area B dan 2 orang di area A support pemain yg ada di area B. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh setiap pemain.

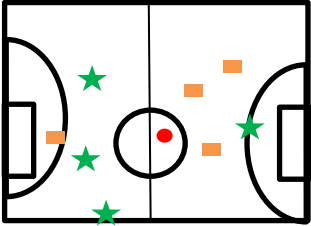
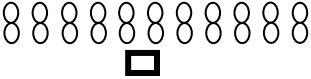
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 15 meter x 7,5 meter	<p>Game related</p> 	<p>Game Releated</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 2 dengan gawang tanpa kiper.</p> <p>Tim B mencoba mencetak gol ke gawang lawan Tim A dengan 3 kali sentuhan. Tim B berusaha memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin. Tim B sebisa mungkin mempertahankan gawang agar tidak kemasukkan gol.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★: pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Pe-regangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk / berbaring. Contoh-nya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dgn berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 12	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Kamis, 14-12-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Rompi 5 buah

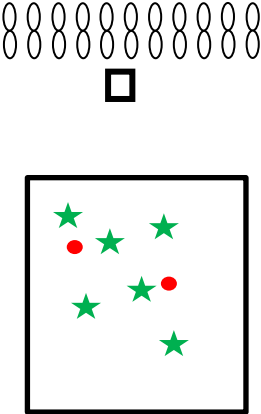
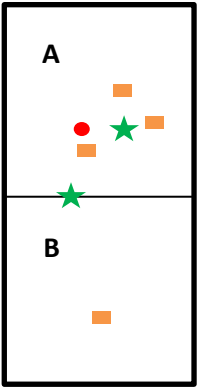
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan statis dan variasi passing dan dribbling dengan 2 bola. c. Pemain melakukan passing dan dribbling bebas dulu di area setengah lapangan jika ada bunyi peluit pemain berhenti dan melakukan pemanasan statis. Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 7 x 12 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 2 dengan 2 area A dan B. Area A 3 vs 1 dengan 1 pemain di area B dan 1 pemain lawan di tengah yang hanya boleh bergerak ke samping. Tim yang sedang menguasai bola area A, mencoba menguasai dengan 10 sentuhan setelah 10 sentuhan bola di pindahkan ke area B dan 2 orang di area A support pemain yg ada di area B. 1 pemain berusaha menghalangi perpindahan bola ke area B.

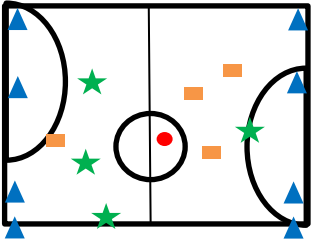
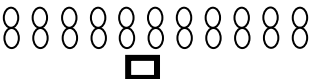
				Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh setiap pemain.
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	Game related 	Game Related Permainan dilakukan 4 vs 4 dengan meninggalkan pemain 1 di area lawan dan pemain itu tidak boleh kembali ke area timnya. Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang tanpa kiper dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1. Keterangan : ★: pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan : 13	Jumlah Atlet : 18 orang
Hari / Tanggal : Minggu, 17-12-2017	Tingkatan atlet : SMA (15 – 18 th)
Waktu : 90 menit	Peralatan : bola 8 buah
Cabang Olahraga : Futsal	Cone 10 buah
Sasaran Latihan : <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>	Rompi 5 buah

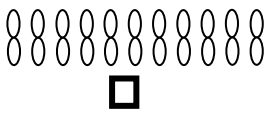
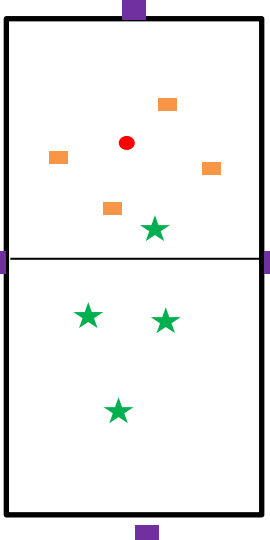
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberiskan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan statis dan variasi passing dan dribbling dengan 2 bola. c. Pemain melakukan passing dan dribbling bebas dulu di area setengah lapangan jika ada bunyi peluit pemain berhenti dan melakukan pemanasan statis. Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 7 x 12 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 2 dengan 2 area A dan B. Area A 3 vs 1 dengan 1 pemain di area B dan 1 pemain lawan di tengah yang hanya boleh bergerak ke samping. Tim yang sedang menguasai bola area A, mencoba menguasai dengan 10 sentuhan setelah 10 sentuhan bola di pindahkan ke area B dan 2 orang di area A support pemain yg ada di area B. 1

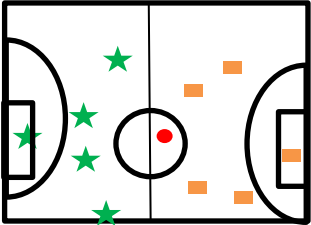
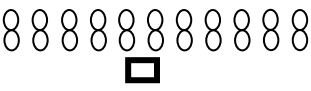
				<p>pemain berusaha menghalangi perpindahan bola ke area B. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh setiap pemain.</p>
		<p>30 menit</p> <p>3 set 7 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter</p>	<p>Game related</p> 	<p><i>Game Related</i></p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4 dengan meniggalkan pemain 1 di area lawan dan pemain itu tidak boleh kembali ke area timnya.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang cone selebar 1 meter dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang cone mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★ : pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone</p>
C	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan b. Berdo'a</p>	15 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan : 14	Jumlah Atlet : 18 orang
Hari / Tanggal : Selasa, 19-12-2017	Tingkatan atlet : SMA (15 – 18 th)
Waktu : 90 menit	Peralatan : bola 8 buah
Cabang Olahraga : Futsal	Cone 10 buah
Sasaran Latihan : <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>	Rompi 5 buah

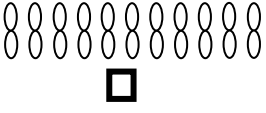
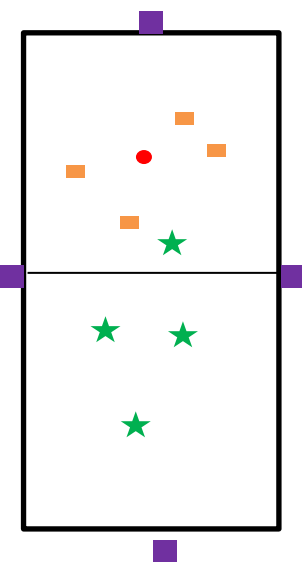
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 30 x 15 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 4 dengan 4 pemain pendukung diluar area permainan. Tim yang sedang menguasai bola, mencoba menguasai bola selama mungkin. Saat menemui kesulitan, tim penguasa bola bisa memperoleh bantuan dari pemain di luar area permainan. Pemain di luar area hanya bergerak pada salah satu sisi. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh.

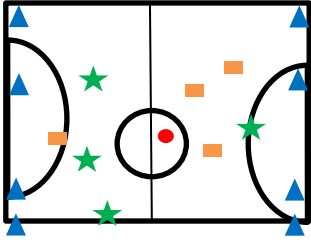
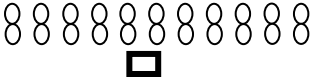
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p>Game related</p> 	<p>Game Releated</p> <p>Permainan dilakukan 5 vs 5 dengan gawang dan kiper.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang dengan sentuhan maksimal 3 kali. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★: pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 15	Jumlah Atlet	: 18 orang
Hari / Tanggal	: Kamis, 21-12-2017	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: bola 8 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Cone 10 buah
Sasaran Latihan	: <i>Passing, Dribbling, Control, Shooting</i>		Rompi 5 buah

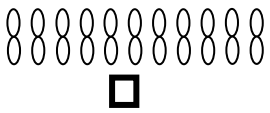
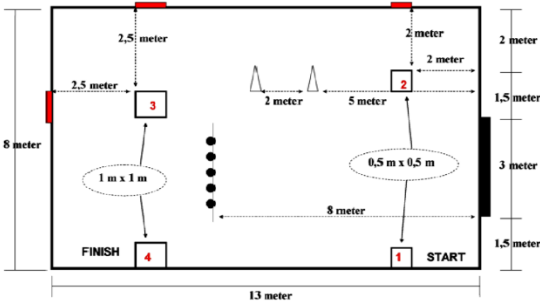
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit		a. Lari 4 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti	30 menit 6 set 4 menit / set Recovery 1 menit Ukuran lapangan 30 x 15 meter		Latihan 1 Permainan 4 vs 4 dengan 4 pemain pendukung diluar area permainan. Tim yang sedang menguasai bola, mencoba menguasai bola selama mungkin. Saat menemui kesulitan, tim penguasa bola bisa memperoleh bantuan dari pemain di luar area permainan. Pemain di luar area hanya bergerak pada salah satu sisi. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh.

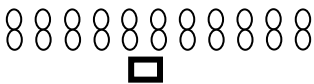
		30 menit 3 set 7 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 30 meter x 15 meter	<p>Game related</p> 	<p>Game Releated</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4 dengan meninggalkan pemain 1 di area lawan dan pemain itu tidak boleh kembali ke area timnya.</p> <p>Kedua tim saling mencoba mencetak gol ke gawang cone selebar 1 meter dengan sentuhan bebas. Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang cone mendapatkn poin 1.</p> <p>Keterangan :</p> <p>★ : pemain A ■ : pemain B ● : bola ▲ : cone</p>
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga Futsal

No Latihan	: 16	Tingkatan atlet	: SMA (15 – 18 th)
Hari / Tanggal	: Minggu, 24-12-2017	Peralatan	: Bola 8 buah
Waktu	: 90 menit		Cone 2 buah
Cabang Olahraga	: Futsal		Stopwatch
Sasaran Latihan	: Post test		Meteran
Jumlah Atlet	: 18 orang		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 Menit		a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi.
B	Latihan Inti Melakukan post-test dengan instrumen Tes Futsal FIK Jogja (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012)	60 menit		
				- Memberikan pe-ngarahan tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan untuk mereka mencoba sebelum penilaian.

				- Semua pemain melakukan post-test sebanyak 2 kali dan diambil waktu terbaik
C	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. b. Beri motivasi dan ucapan terima kasih. Lalu ditutup dengan berdoa dan tos tim.