

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* DAN LATIHAN *DRILL PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATLET FUTSAL
PORDA SLEMAN DITINJAU DARI MOTIVASI**



**Oleh:
HAJARUL SUSANTO WALID DJABA
NIM 20732251037**

**Tesis ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PRODI STUDI MAGISTER PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

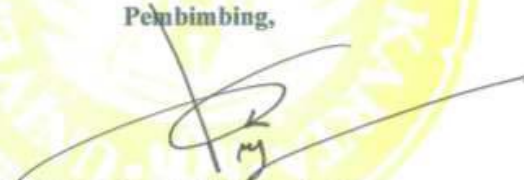
PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* DAN LATIHAN *DRILL PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATLET FUTSAL PORDA SLEMAN DITINJAU DARI MOTIVASI

HAJARUL SUSANTO WALID DJABA
NIM 20732251037

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan Mendapat gelar Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyetujui untuk diajukan pada Ujian Tesis


Pembimbing,



Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
NIP. 196208151987021001

Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

ABSTRAK

HAJARUL SUSANTO WALID DJABA: *Pengaruh Latihan Small Side Game dan Latihan Drill Passing terhadap Kemampuan Passing Atlet Futsal Porda Sleman ditinjau dari Motivasi.* Tesis. Yogyakarta: Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. (2) Pengaruh latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. (3) Perbedaan pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. (4) Perbedaan pengaruh atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. (5) Interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri Porda Sleman yang berjumlah 41 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *random sampling* berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* menggunakan tes *passing* dan motivasi yaitu angket. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *ANAVA two way*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman, dengan $t_{hitung} 4,811 > t_{tabel} 2,262$, dan $p < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman, dengan $t_{hitung} 5,582 > t_{tabel} 2,262$, dan $p < 0,05$. (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Kelompok latihan *small side game* lebih baik dibandingkan latihan *drill passing* sebesar 1,50, dengan selisih rata-rata 0,90. (4) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Atlet yang memiliki motivasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan atlet yang memiliki motivasi rendah, dengan selisih rata-rata 1,50. (4) Terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok metode latihan *small side game* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi tinggi dan kelompok metode latihan *drill passing* efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi rendah.

Kata kunci: *small side game, drill passing, motivasi, kemampuan passing*

ABSTRACT

HAJARUL SUSANTO WALID DJABA: *The Effect of Small Side Game Training and Drill Passing Exercises on the Passing Ability of Porda Sleman Futsal Athletes in terms of Motivation.* **Thesis. Yogyakarta: Master of Sports Coaching Education, Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University, 2022.**

This study aims to determine: (1) The effect of small side game training on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman. (2) The effect of drill passing exercises on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman. (3) Differences in the effect of small side game training and drill passing training on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman. (4) Differences in the influence of athletes who have high and low motivation on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman. (5) Interaction between small side game exercises and drill passing exercises and motivation (high and low) on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman.

This type of research was an experiment using a 2 x 2 factorial design. The population in this study were female futsal athletes from Porda Sleman, totaling 41 athletes. Sampling in this study was carried out by random sampling of 20 athletes. The instrument used to measure passing uses a passing and motivation test, namely a questionnaire. The data analysis technique used is two way ANOVA.

The results showed that: (1) There was a significant effect of small side game training on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman, with t count 4.811 > t table 2.262, and $p < 0.05$. (2) There is a significant effect of drill passing exercises on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman, with t count 5.582 > t table 2.262, and $p < 0.05$. (3) There is a significant difference in the effect of small side game training and drill passing on the passing ability of female futsal athletes in Porda Sleman. The small side game training group was better than the drill passing exercise of 1.50, with an average difference of 0.90. (4) There is a significant difference in the effect of athletes who have high and low motivation on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman. Athletes who have high motivation do better than athletes who have low motivation, with an average difference of 1.50. (4) There is an interaction between small side game exercises and drill passing exercises and motivation (high and low) on the passing abilities of female futsal athletes in Porda Sleman. The results showed that the small side game training method group was a more effective method for athletes who had high motivation and the drill passing training method group was effective for athletes who had low motivation.

Keywords: *small side game, drill passing, motivation, passing ability*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : HAJARUL SUSANTO WALID DJABA
Nomor Mahasiswa : 20732251037
Program Studi : Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta,.....Desember 2022



Hajarul Susanto Walid Djaba
NIM 20732251037





LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* DAN LATIHAN *DRILL PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATLET FUTSAL PORDA SLEMAN DITINJAU DARI MOTIVASI

HAJARUL SUSANTO WALID DJABA
NIM 20732251037

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 26 Desember 2022

TIM PENGUJI

Dr. Awan Hariono, M.Or. (Ketua/Penguji)		5/01/2023
Dr. Nawan Primasoni, M.Or. (Sekretaris/Penguji)		5/01/2023
Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes. (Pembimbing/Penguji)		5/01/2023
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. (Penguji Utama)		5/01/2023

Yogyakarta, 5 Januari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 196407071988121001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu, ayah, dan adik atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Pengaruh Latihan *Small Side Game* dan Latihan *Drill Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal Porda Sleman ditinjau dari Motivasi” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.
2. Bapak Prof. Ria Lumintuarso, M.Or., dan Bapak Dr. Komarudin, M.A., selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Dr. Awan Hariono, M.Or., Ketua Penguji, Bapak Dr. Nawan Primasoni, M.Or., Sekretaris, dan Bapak Prof. Tomoliyus, M.S., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir ini.

4. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., Koorprodi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
6. Pelatih dan Atlet Futsal Porda Sleman atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2020 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta,.....Desember 2022



Hajarul Susanto Walid Djaba

NIM 20732251037

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.	vii
KATA PENGANTAR.	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
1. Futsal	13
a. Pengertian Futsal	13
b. Teknik Olahraga Futsal	17
2. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>).....	21
3. Latihan	24
a. Pengertian Latihan	24
b. Prinsip Latihan.....	27
c. Tujuan Latihan.....	45

4. Latihan <i>Small Sided Game</i>	50
5. Latihan <i>Drill Passing</i>	52
6. Motivasi Berprestasi	54
a. Pengertian Motivasi	54
a. Pengertian Motivasi Berprestasi	57
b. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi	59
c. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi	61
7. Tim Futsal Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Sleman.....	63
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	64
C. Kerangka Pikir.....	70
D. Hipotesis Penelitian	73
BAB III. METODE PENELITIAN	74
A. Jenis Penelitian	74
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	77
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	78
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	79
E. Teknik Analisis Data	84
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	87
A. Deskripsi Hasil Penelitian.	87
1. Deskripsi Data Penelitian	87
2. Hasil Uji Prasyarat.....	89
3. Hasil Uji Hipotesis.....	91
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	99
C. Keterbatasan Penelitian	111
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	112
A. Simpulan.....	112
B. Implikasi.....	113
C. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	128

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan.....	23
Gambar 2. Perbandingan antara Latihan Multilateral dan Spesialisasi	39
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir.....	72
Gambar 4. Tes Mengumpan dan Mengontrol Bola	83
Gambar 5. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i>	87
Gambar 6. Diagram Interaksi antara Latihan <i>Small Side Game</i> dan Latihan <i>Drill Passing</i> dan Motivasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	97

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2.....	74
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi.....	80
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i>	88
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> ...	88
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	90
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	90
Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh Latihan <i>Small Side Game</i> terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	91
Tabel 8. Hasil Uji Pengaruh Latihan <i>Drill Passing</i> terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	92
Tabel 9. Hasil Uji ANAVA Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Small Side Game</i> dan Latihan <i>Drill Passing</i> terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	94
Tabel 10. Hasil Uji ANAVA Perbedaan Atlet dengan Motivasi Tinggi dan Rendah terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	95
Tabel 11. Hasil Uji ANAVA Interaksi antara Latihan <i>Small Side Game</i> dan Latihan <i>Drill Passing</i> dan Motivasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	96
Tabel 12. Ringkasan Hasil Uji Tukey	97
Tabel 13. Hasil Uji Tukey HSD*	98

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Keterangan Validasi	129
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	131
Lampiran 3. Instrumen Motivasi	132
Lampiran 4. Data Penelitian	135
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	39
Lampiran 6. Uji Normalitas	140
Lampiran 7. Uji Homogenitas	141
Lampiran 8. Uji <i>Paired Sample Test</i>	142
Lampiran 9. Uji ANAVA	143
Lampiran 10. Program Latihan	146
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	179

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum, pendidikan, maupun perkantoran. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan diberbagai pertandingan regional, nasional maupun internasional. Kharisma & Mubarak (2020: 126) menjelaskan bahwa kompetisi futsal di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah banyak diselenggarakan sebagai cara meningkatkan prestasi. Futsal merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang dengan durasi waktu permainan 2x20 menit.

Pendapat Zainuddin & Yusuf (2021: 2) bahwa futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan, oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan futsal, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif futsal, menilik pada efesiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain futsal.

Permainan futsal dilakukan dengan pergerakan yang cepat, artinya bola terus menggelinding tanpa henti. Futsal merupakan olahraga yang dinamis dan mengutamakan perpindahan posisi secara cepat untuk mencari ruang dengan berlari (Beato et al., 2017: 227). Futsal memerlukan teknik dan taktik khusus, sehingga termasuk ke dalam olahraga permainan yang kompleks, oleh karena itu permainan futsal memerlukan kondisi fisik yang baik untuk dapat menunjang permainan serta memperoleh prestasi (Sekulic, et al., 2021: 38; Pelana, et al., 2020: 44). Kusuma et al., (2019: 186) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan aspek penting untuk meraih prestasi. Komponen kondisi fisik permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Khususnya untuk olahraga futsal, teknik dasar harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, dibutuhkan permainan cepat, pertahanan yang kuat, dan penyerangan yang terstruktur, maka dibutuhkan kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang sempurna. Kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti: (a) mengumpan (*passing*), (b) mengumpan lambung (*chipping*), (c) menggiring (*dribbling*), (d) menahan bola (*control*), dan (e) menembak bola (*shooting*) (Taufik, et al., 2021: 299; Ridlo & Bakti, 2021: 44), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser et al., 2017: 77).

Permainan futsal, pergerakan pemain yang cepat juga menyebabkan pemain harus tepat melakukan *passing*, tak heran jika dalam permainan futsal *passing* memiliki peran yang penting untuk melewati lawan atau membongkar pertahanan lawan. Hal tersebut disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession* (Syarifudin, dkk., 2019: 60). *Passing* di lapangan yang datar dan rata dengan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang tepat, karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. Penguasaan keterampilan *passing* yang baik, maka diperlukan penguasaan gerakan teknik dasar *passing*, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Kemampuan *passing* yang baik memudahkan rekan satu tim dan pelatih dalam menjalankan strategi yang diinginkan, sehingga tim dapat meraih hasil yang maksimal yaitu kemenangan.

Berdasarkan hasil observasi pada futsal putri Porda Sleman pada bulan Januari 2022 menunjukkan bahwa menurunnya kualitas pemain hal tersebut diindikasikan oleh rendahnya kemampuan *passing*. Pelatih menyatakan bahwa setiap pemain dalam melakukan *passing* rata-rata 20 kali melakukan kesalahan *passing*. Pemain futsal putri Porda Sleman lebih sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat, maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi atlet futsal putri Porda Sleman akan mengalami penurunan,

oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi pada atlet futsal putri Porda Sleman.

Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan futsal, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Seperti hasil penelitian Yiannaki, et al., (2020) bahwa *passing* juga merupakan faktor yang menjadi ciri olahraga futsal. Data saat ini melaporkan jumlah yang relatif tinggi operan per tim: 647 (54 aksi per pemain). Data juga menunjukkan persentase *passing* yang berhasil 90% menggunakan kaki yang dominan, dan 84% menggunakan kaki yang tidak dominan. Selanjutnya penelitian Dogramaci, et al., (2018) membedakan antara tim futsal sub-elit dari Brasil, Spanyol, dan Australia. Berdasarkan peringkat dunia, futsal Spanyol dan Brasil dianggap lebih unggul dari futsal Australia. Tim Brasil menunjukkan penguasaan bola terbesar ($40,0 \pm 10,4\%$) jika dibandingkan dengan tim Spanyol ($23,5 \pm 2,73\%$) dan tim Australia ($30,9 \pm 2,54\%$) ($p < 0,01$). Selain itu, tim Brasil dan Spanyol membuat lebih banyak *passing* sukses per menit permainan daripada tim Australia (masing-masing $10,7 \pm 1,06$ v. $8,68 \pm 0,81$ v. $5,31 \pm 0,60$, $p < 0,01$). Hasil ini secara umum menunjukkan bahwa akurasi *passing* tampaknya menjadi

penentu penting dalam membedakan antara kinerja pertandingan yang berhasil dan tidak berhasil.

Berdasarkan hal tersebut agar *passing* futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan *passing* futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2017: 48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada beberapa metode latihan dalam olahraga futsal, yaitu latihan *small side game* dan latihan *drill passing*.

Metode latihan yang pertama yaitu *small-sided games*. *Small sided games* merupakan permainan di lapangan yang berukuran kecil dan dimainkan oleh jumlah pemain yang kurang dari sebelas (Gómez-Carmona, et al., 2018: 173; Sarmiento, et al., 2018: 693; Bujalance-Moreno, et al., 2019: 922; Bennett, et al., 2018: 232; Hammami, et al., 2018: 1446). Setiap pemain dalam latihan *small sided games* terlibat dalam permainan dan lebih sering kontak dengan bola. Hal ini karena ukuran lapangan yang digunakan lebih minim dan jumlah pemainnya tidak sama dengan pertandingan asli. Latihan *small sided games* dapat mengembangkan keterampilan teknik "*technical skills*", taktik, mental, dan kondisi fisik pemain (Selmi, et al., 2018: 199).

Pada latihan *small sided games* pada umumnya memiliki banyak variasi bentuk latihan, hal ini agar dalam permainan futsal tidak menimbulkan kejenuhan. Hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa bosan yaitu dengan berlatih futsal *small sided games* 3v3 dan 4v4. *Small-sided games* adalah sarana atau

metode pelatihan yang cocok untuk meningkatkan teknik. Clemente et al., (2019) memverifikasi bahwa semakin rendah jumlah pemain, semakin tinggi jumlah tindakan teknis (operan, dribel, dan tembakan) dan kontak dengan bola. *Small sided games* dapat berarti ketika pemain melakukannya dengan 3v3, karena atlet memiliki lebih banyak *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Semakin sering pemain melakukan mengumpan, menggiring, dan menendang, maka secara otomatis dibutuhkan daya tahan yang kuat (Sgrò, et al., 2018: 9).

Fernández-Espínola et al., (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa SSG dapat digunakan sebagai sumber metodologis yang menarik untuk melatih teknik dan taktik dalam olahraga tim di usia muda. Untuk melakukannya, perlu untuk menetapkan tujuan yang akan dicapai dan variabel mana yang harus diubah dan bagaimana, beberapa yang paling menentukan adalah jumlah pemain, ukuran area lapangan dan manipulasi aturan tertentu. Secara umum, sebagian besar penelitian setuju bahwa pengurangan jumlah pemain mengarah pada peningkatan tindakan teknis. Dalam hal ini, penting untuk dicatat bahwa ini adalah frekuensi elemen teknis per pemain. Dalam pengertian ini, Clemente & Rocha (2012) menganalisis pengaruh jumlah pemain dalam bola tangan dan menyimpulkan bahwa menguranginya (misalnya, dari 4 vs. 4 menjadi 2 vs. 2) meningkatkan jumlah kontak bola, intersepsi, dan *dribell* per pemain.

Metode latihan *drill* merupakan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan *continue* (Kasmad, dkk., 2021: 1; Irawadi & Yusuf, 2021: 78; Muttaqin, et al., 2019: 288; Maggioni, et al., 2019: 757). Ditinjau dari permainan futsal, *passing* merupakan

teknik yang paling sering digunakan dalam permainan dibandingkan dengan teknik lainnya. Hal ini karena lapangan permainan relatif kecil, sehingga permainannya sering dilakukan dengan melakukan *passing*. Melalui *passing* yang baik dan akurat atlet akan mampu menjalin kerjasama tim yang kompak. Metode *drill* mempunyai pengaruh yang baik dalam permainan futsal yaitu pada saat pemain melakukan *passing*.

Metode *drill* dengan melakukan *passing* membuat pemain semakin akurat dalam melakukan tendangan menyusur tanah dan tepat ke teman yang ingin diberikan bola *passing*. Hal ini bisa membuat pemain bisa memberikan *passing* yang akurat kepada teman satu tim. Jadi jika sebuah tim ingin membuat tingkat akurasi dalam memberikan bola *passing* antar pemain maka metode *drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing* antar pemain.

Usaha meraih prestasi dalam bidang olahraga ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan yaitu, teknik, taktik, dan mental serta prestasi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis pemain (Peipora, 2020: 64). Para pakar olahraga setuju bahwa pencapaian performa yang optimal dapat dicapai tidak hanya karena pengaruh keterampilan fisik semata tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologikal (Kenioua & Boumesjed, 2017: 36). Demi mencapai suatu prestasi tinggi dalam suatu pertandingan atau kompetisi, diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan, motivasi serta kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan berlatih dan bertanding.

Atlet yang mencapai sukses pada puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% dipengaruhi oleh faktor mental dan kemampuan atlet menguasai kondisi psikologisnya. Kondisi psikologis ini meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan syaraf. Weinberg & Gould (2015: 57) mengungkapkan bahwa 80-90% prestasi olahraga ditentukan oleh aspek psikologis terutama motivasi. Motivasi atlet menjadi salah satu faktor kunci dalam menentukan kemenangan seorang atlet dalam bertanding bahkan hingga menjadi seorang juara.

Berdasarkan hasil observasi di tim futsal putri Porda Sleman menunjukkan bahwa pemain mempunyai motivasi yang berbeda-beda. Berdasarkan wawancara dengan 10 orang pemain futsal putri Porda Sleman, 5 diantaranya menyatakan bahwa mengikuti futsal karena ajakan teman, 3 pemain menyatakan ingin mendapatkan prestasi dalam olahraga futsal, dan 2 pemain hanya ingin menyalurkan bakatnya. Pemain sering terlihat mengalami kelelahan terutama di babak kedua, bahkan sebagian pemain sudah mengalami kelelahan di akhir babak pertama. Perilaku yang ditunjukkan jika pemain memiliki motivasi yang tinggi yaitu pemain semangat dan antusias mengikuti latihan, pemain datang lebih awal dibanding temannya, mendengarkan dan mengikuti instruksi yang diberikan pelatih.

Motivasi dalam olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan, dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Sholicha, 2020: 91). Manusia sebagai makhluk sosial

dipengaruhi oleh berbagai motif, salah satunya adalah motivasi berprestasi. Usaha mencapai sukses atau berhasil dalam suatu pertandingan atau kompetisi untuk mencapai prestasi. Motivasi adalah dasar dari semua olahraga prestasi. Ketidakmampuan atlet dalam memenuhi kebutuhan dapat berdampak pada motivasi berprestasi yang dirasakan. Motivasi berprestasi merupakan suatu usaha untuk mencapai sukses dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran atau keunggulan.

Sebagai bukti bahwa latihan dengan permainan lapangan kecil ternyata dapat meningkatkan keterampilan *passing*, *control*, dan *shooting* (Wardana, dkk., 2018). Latihan dengan *small side games* 3vs3 meningkatkan VO₂Max 2,43% dan 4vs4 3,64% (Puriana, 2019). Latihan *small side game* dapat meningkatkan kemampuan *passing* (Firdaus, dkk., 2022). Selanjutnya penelitian *small sided game* ternyata juga dapat meningkatkan keterampilan *passing* (Hakim, 2020). Coutinho et al., (2019) menyatakan bahwa pemberian latihan *small sided games* meningkatkan pergerakan posisi pemain yang lebih baik dan terstruktur.

Studi yang dilakukan Haris, dkk., (2020) menunjukkan bahwa metode *drill* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal dengan t hitung $-13,484 > t$ tabel $2,977$. Selanjutnya studi Kasmad, dkk., (2018) membuktikan bahwa metode latihan *drill* signifikan terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Ardiyanto, dkk., (2021) membuktikan bahwa metode *drill* bervariasi dapat memperbaiki keterampilan teknik dasar *passing* futsal peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Lab UM.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Side Game* dan Latihan *Drill Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal Porda Sleman ditinjau dari Motivasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Pemain sering terlihat mengalami kelelahan terutama di babak kedua, bahkan sebagian pemain sudah mengalami kelelahan di akhir babak pertama.
2. Setiap pemain dalam melakukan *passing*, rata-rata 20 kali melakukan kesalahan *passing* dalam satu pertandingan.
3. Pemain lebih sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri.
4. Pemain futsal putri Porda Sleman mempunyai motivasi yang berbeda-beda.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman ditinjau dari motivasi.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal Putri Porda Sleman ditinjau dari motivasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman?
5. Apakah terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
2. Pengaruh latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.

3. Perbedaan pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
4. Perbedaan pengaruh atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
5. Interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis
 - a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* khususnya pada olahraga futsal.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga futsal dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal Putri Porda Sleman ditinjau dari motivasi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih, pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal Putri Porda Sleman ditinjau dari motivasi dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.

- b. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper. Futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi, sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan (Yiannaki, et al., 2020: 147).

Permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930". Saat itu permainan baru tersebut diberi nama "*futebol de salao*" (bahasa Portugis) atau "*fubol sala*" (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepakbola ruangan (Saleh & Martiani, 2020: 11). Dari kedua bahasa tersebut munculah istilah baru, yaitu futsal. Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari & Adi 2019: 111). Olahraga futsal yaitu salah satu

olahraga yang berbentuk permainan menggunakan bola yang idealnya dilakukan pada suatu ruangan atau indoor. Permainan futsal tidak jauh dengan sepakbola hanya yang membedakan adalah ukuran lapangan, ukuran bola yang digunakan, ukuran gawang, waktu permainan dan jumlah pemain inti berjumlah lima orang dengan beberapa pemain cadangan serta peraturan permainan. Dalam futsal terdapat komponen yang harus diperhatikan dalam latihan maupun bertanding, yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Komponen-komponen tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi atlet futsal.

Yustika (2019: 35) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga tim yang terus meningkat popularitas yang dimainkan di seluruh dunia oleh pria dan wanita, amatir atau profesional. Olahraga ini olahraga dengan intensitas tinggi, dengan perubahan yang cepat arah, mulai bergerak, berhenti, melompat dan menendang, melibatkan kekuatan tinggi yang melibatkan tulang dan peningkatan pembentukan tulang. Intinya, permainan futsal dipengaruhi dengan perkembangan sepakbola. Futsal adalah kombinasi dari sepak bola, bola basket, bola tangan, dan polo air yang dapat memfasilitasi interaksi sosial antara pemain dalam satu tim, antara pemain dan tim lain, dan antara dua tim yang saling berhadapan. Sepak bola, futsal, dan sepak bola pantai adalah modalitas yang diklasifikasikan sebagai olahraga tim. Dalam kategori ini, modalitas ini masih diklasifikasikan sebagai *game invasi* (Leite, 2016: 1).

Moore, et al., (2018: 108) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dimainkan di seluruh dunia dari tingkat amatir, semi-profesional, dan profesional. Olahraga ini memiliki sejarah yang panjang, sejak 1930-an di Amerika Selatan,

dan dikenal sebagai '*futebol de salao*' (diterjemahkan dari bahasa Portugis sebagai 'hall sepak bola'). FIFA membakukan olahraga tersebut dan menandainya sebagai versi resmi 5 lawan 5 untuk membuat struktur yang memungkinkan futsal berkembang di seluruh dunia. Futsal dikatakan semacam olahraga sepakbola dalam versi *indoor*, yang dalam satu dekade terakhir berhasil memperoleh popularitas yang tinggi hampir di seluruh dunia (e Pina, et al., 2021: 12).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang (da Motta, et al., 2020: 267; López-Samanes, et al., 2021: 2; Yamamoto, et al., 2021: 496). Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (Vukušić & Miošić, 2018: 441). Naser, et al., (2017: 77) menyatakan bahwa “Futsal adalah permainan 2 × 20 menit dengan intensitas tinggi dan aksi intermiten yang membutuhkan upaya fisik, taktis, dan teknis yang tinggi dari para pemain. Pengadilan berukuran sekitar 40 × 20 m dengan sasaran 3 x 2-m”.

Pendapat lain, menurut Perdana & Musran (2018: 172) bahwa Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Saudini & Sulistyorini (2017: 2) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”.

Futsal termasuk olahraga dalam kategori aktivitas fisik yang memiliki intensitas tinggi. Futsal termasuk olahraga dalam intensitas tinggi dengan melakukan *sprint* pendek yang dilakukan dengan intensitas maksimal (Atakan, et al., 2019: 321; Sales, et al., 2018: 129; Serrano, et al., 2020: 47). Secara alami, hasil pertandingan adalah penentu utama intensitas selama pertandingan futsal. Melalui intensitas tinggi pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan antara waktu ketika permainan berlangsung. Permainan bentuk team futsal mampu bertransisi dalam hitungan perdetik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya (Rahimi, et al., 2020: 11; Milanez, et al., 2020: 471).

Futsal merupakan suatu olahraga yang dilakukan dengan berbagai macam intensitas yaitu rendah, sedang, dan tinggi dalam kali ini olahraga futsal sangat digemari di kalangan anak-anak sampai kalangan orang tua olahraga futsal ini disebut-sebut olahraga yang memiliki persamaan dengan olahraga sepakbola (Sudarsono, dkk., 2020: 59). Olahraga futsal sendiri memiliki tingkat resiko cedera yang sangat tinggi dikarenakan olahraga futsal sendiri tidak jauh dari olahraga lainnya yaitu adanya *body contact* dan lain-lain. Pola permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, saat bertahan maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangannya lebih kecil dengan lapangan sepak bola (Szwarc & Oszmaniec, 2020: 44).

Futsal dimainkan dengan intensitas tinggi (sepak bola versi dalam ruangan dimainkan oleh 5 orang per tim). Dengan regulasi dari dimensi lapangan bermain

(40 x 20 m), dan perubahan pemain tak terbatas, serta tugas pertahanan dan serangan konstan, pemain futsal melakukan kegiatan dengan intensitas tinggi seperti *sprint*, akselerasi, deaktivasi, dan perubahan ke arah permainan, membuat terpisah membebani metabolisme aerobik dan anerobik (Caetano dkk., 2015: 423) Dalam usaha meraih prestasi dalam bidang olahraga futsal ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan yaitu, teknik, taktik dan mental serta prestasi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis pemain (Peipora, 2020: 64). Kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain futsal, antara lain: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan akurasi (Darmawan, et al., 2020: 15; Nawir, 2020: 41; Trastiawan, et al., 2019: 21).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

b. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. mencapai tujuan bermain

futsal maka pemain diharuskan menguasai teknik dasar futsal yang baik. Bermain futsal dengan baik dan benar pemain harus memiliki *skill* atau teknik dasar yang mumpuni agar mendukung permainan dalam bermain futsal. Dalam teknik futsal ada beberapa komponen dasar yang harus dikuasai, antara lain: (1) teknik dasar *controlling*, (2) teknik dasar *passing*, (3) teknik dasar *dribbling*, (4) teknik dasar *shooting* (Hutomo, et al., 2019: 140; Asshagab, et al., 2020: 91; Hammood & Yousef, 2019: 2).

Ginting dkk., (2019: 118); Oppici, et al., (2018: 947) juga berpendapat sama bahwa “beberapa keterampilan dasar futsal yaitu: 1) keterampilan dasar *passing* (mengumpan), 2) keterampilan dasar *control* (menahan bola), 3) keterampilan dasar *chipping* (mengumpan lambung), 4) keterampilan dasar *dribbling* (menggiring bola), 5) keterampilan dasar *shooting* (menembak)”. Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan bahwa teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*controlling*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik dasar menyundul bola (*heading*) Perdana & Musran (2018: 176) menyatakan teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik dasar mengoper bola (*passing*)

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 (Caglayan, et al., 2018: 44). Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “di lapangan yang rata dan

ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Pemahaman *passing* diperlukan penguasaan gerakan, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan, yaitu keras, akurat, dan mendarat.

2) Teknik dasar menahan bola (*control*)

Controlling merupakan teknik dasar futsal yang menggambarkan kemampuan pemain saat menerima bola, baik itu menggunakan kaki bagian bawah atau bisa juga menggunakan kaki bagian luar atau bagian dalam, yang pada intinya dapat menghentikan bola yang bergulir dengan cepat dan baik, apabila menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola (Oglu, et al., 2019: 116). Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola selalu melihat datangnya arah bola. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola. Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai”.

3) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Fitri, et al., 2021: 1625). Teknik dalam melakukan *dribbling* harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan. Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola (Oftadeh, et al., 2021: 317).

Bola digulirkan bola ke depan tubuh. Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola dan mengatur jarak bola sedekat mungkin.

4) Teknik dasar menendang bola (*shooting*)

Shooting merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Perdana & Musran (2019: 176), menyatakan bahwa “*Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol”. 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. Teknik menendang (*shooting*): tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting* (Oftadeh, et al., 2021: 317). Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

5) Teknik dasar menyundul (*heading*)

Heading adalah menanduk atau menyundul bola. Salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Perdana & Musran (2019: 177) “Untuk menyundul hal yang harus dilakukan adalah melihat datangnya bola, melengkungkan tubuh. Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan. Sentuh bola dengan dahi (bagian

kepala yang keras). Gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat ke arah yang dituju”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

2. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing sangat penting dalam *game* yang serba cepat ini untuk membentuk awal serangan, jadi akurasi karenanya penting. *Passing* adalah teknik untuk menyerang dan karena itu sangat sering dilakukan di setiap sesi pelatihan *passing*. *Passing* yang benar (tidak hanya secara teknis tetapi juga pada waktu yang tepat dan untuk pemain yang tepat), gerakan rekan satu tim sama pentingnya dengan pembawa bola (Sabdon, et al., 2019: 45). *Passing* merupakan teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain.

Passing adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan, karena futsal merupakan permainan saling umpan sesama rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan sebuah peluang gol (Mashud dkk., 2019: 29). Aspek-aspek keterampilan teknik dasar *passing* pada permainan futsal sangat dibutuhkan bila ingin menjadi pemain futsal yang baik, aspek tersebut meliputi sikap awal, sikap perkenaan, sikap akhir (Jiménez-Reyes et al., 2019: 2). Dalam melakukan *passing*: kaki tumpu berada di samping bola, bukan kaki untuk mengumpan. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit

agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. Selanjutnya, diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan (Dupré, et al., 2018: 1827).

Passing merupakan gerakan mengumpan bola kepada teman dalam permainan futsal. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir di sepanjang permainan futsal menggunakan *passing* (Pizaro, et al., 2019: 15). Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada *law of the game* saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Langkah-langkah melakukan *passing*: 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*. 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

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, dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Kata "*pass*" dapat diartikan sebagai mempersembahkan, dalam melakukan *passing* pemain harus mempersembahkan (dalam konteks yang baik dan enak) bola ke depan teman lain dalam satu tim. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *passing* yang dominan digunakan secara datar atau menyusur lantai.



Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan
(Sumber: Irawan, 2015: 25)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerakan, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

3. Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). 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, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 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.

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah, intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017: 10).

Polyakov (2020: 447) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Latihan adalah proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntut timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga (Satrio & Winarno, 2019: 312).

Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Sumarsono & Ramadona, 2019: 27). Irianto (2018: 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.

Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk., 2018: 1). Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan

seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19). Dengan demikian, prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

Prinsip-prinsip latihan dijelaskan Arini, dkk., (2021: 71) meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Babu (2018: 100) antara lain: prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediatelly*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Setiap latihan harus ada peningkatan baik fisik, teknik, mental, secara terprogram dan bertahap agar mengarah ke tingkat

yang lebih tinggi (Pitnawati & Damrah, 2019: 10). Emral (2017: 32) menyatakan bahwa beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu pembebanannya dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada atlet. Dalam meningkatkan kualitas fisik, cara yang ditempuh adalah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Apabila tubuh sudah mampu mengadaptasi beban latihan yang diberikan, maka beban berikutnya harus ditingkatkan secara bertahap. Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.

Harsono (2015: 9) menjelaskan bahwa “prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan”. Bafirman & Wahyuni (2019: 22) menyatakan bahwa prinsip pembebanan berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Efek latihan yang baik, maka organ tubuh harus diberi beban melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktivitas sehari-hari. Beban yang diterima bersifat individual, tetapi pada prinsipnya diberi beban mendekati submaksimal hingga beban submaksimalnya. Prinsip beban berlebih dapat meningkatkan penampilan secara umum. Prinsip pembebanan berlebih atau lebih dikenal dengan *overload principle* banyak disarankan oleh beberapa ahli sehingga

prinsip ini merupakan prinsip yang mendasar dari prinsip-prinsip latihan. Prinsip ini menjelaskan bahwa kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari jumlah dan kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan. Latihan yang dijalankan mulai awal berlatih sampai mencapai prestasi, beban kerja dalam latihannya ditingkatkan secara bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan psikologis setiap individu.

2) Prinsip Spesialisasi

Wardoyo, dkk., (2020: 2) mengemukakan bahwa spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapang dan kolam renang, atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu. Tujuan latihan sesuai dengan pemenuhan kebutuhan metabolisme, *systemx* energi), tipe kontraksi otot, dan pola gerakan. Emral (2017: 34) menyatakan bahwa setiap bentuk latihan yang dilakukan atlet memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus oleh atlet, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahragrnya. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesialisasi, antara lain ditentukan oleh: (a) spesialisasi kebutuhan energi, (b) spesialisasi bentuk dan model latihan, (c) spesialisasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya. Contoh, latihan kelincahan untuk petenis akan berbeda dengan latihan untuk pebola basket, pesepakbola, atau pebola voli. Bentuk latihan power pada periode persiapan kedua akan berbeda dengan benruk latihan power pada periode kompetisi.

Bompa & Haff (2019: 42), menyatakan “spesialisasi merupakan latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan pada pola gerak aktifitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan meta-bolis, pola pengeralahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan”. Kesimpulannya prinsip ini sudah mulai fokus pada pelatihan untuk meningkatkan beberapa komponen fundamental yang telah dibentuk pada pengembangan multilateral, peningkatannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang dipilih dan sesuai dengan kemampuan atlet.

Hukum kekhususan adalah bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika itu memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat. Intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan beban latihan. Mengukur intensitas tergantung pada atribut khusus yang dikembangkan atau diteskan (Bafirman & Wahyuni, 2019: 22).

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Emral (2017: 26) menyatakan bahwa setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan kecabangan atlet. Merespons beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga

beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dan yang lainnya' Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespons beban latihan, di antaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespons beban latihan. Kepekaan setiap anak dalam merespons beban latihan dapat disebabkan oleh keadaan kurang gizi, kurang istirahat, rasa sakit, dan cedera.

Bafirman & Wahyuni (2019: 24) menyatakan bahwa faktor individu harus diperhatikan, karena mereka pada dasarnya mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun psikologis. Setiap individu adalah pribadi yang unik, meskipun setiap individu merespons latihan yang sama tetapi akan mendapatkan hasil yang berbeda. Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

Bompa & Haff (2019: 45) menyatakan bahwa “individualisasi adalah syarat utama suatu latihan, yang perlu dipertimbangkan pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan cabang olahraga atlet, untuk meningkatkan level kinerja atlet”. Kesimpulannya pelatih tidak bisa melatih dengan asal memberi latihan namun harus mengetahui terlebih dahulu apa

yang dibutuhkan, seperti data kemampuan atlet sampai aspek apa saja yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilatihnya.

4) Prinsip Variasi

Anantawijaya dkk., (2018: 3) berpendapat bahwa variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan *overtraining*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Emral (2017: 35) adalah perbandingan antara (1) kerja dan istirahat, dan (2) latihan berat dan ringan. Selain itu, dari yang mudah ke sulit, dan dari kuantitas ke kualitas. Proses adaptasi akan terjadi dengan baik bila aktivitas latihan (kerja) diimbangi oleh waktu istirahat, intensitas yang berat diimbangi dengan rendah. Cara lain untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih. Meskipun unsur-unsur tersebut diubah, tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan.

Bafirman & Wahyuni (2019: 26) menyatakan seseorang yang berlatih meningkatkan kemampuan fisik, atlet dan pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi dengan tujuan yang sama untuk menghindari kebosanan dan

kejenuhan latihan. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Adapun variasi latihan adalah sebagai berikut.

- a) Sesi latihan yang keras harus diikuti oleh sesi latihan yang mudah/ringan.
- b) Kerja keras harus diikuti oleh istirahat dan pemulihan.
- c) Latihan yang berlangsung lama harus diikuti oleh sesi latihan yang berlangsung singkat.
- d) Latihan dengan intensitas tinggi diikuti oleh latihan yang memberikan relaksasi.
- e) Berlatihlah di tempat latihan yang berbeda, pindah tempat latihan,
- f) Rencanakanlah pertandingan persahabatan.
- g) Latihlah atlet dari/dengan berbagai aspek prestasi.

Bompa & Haff (2019: 48) menjelaskan “variasi yaitu komponen kunci untuk merangsang penyesuaian respon latihan, akuisisi peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru diberikan, tetapi akuisisi yang lambat dengan pengulangan latihan pada rencana latihan akan menyebabkan program *overtraining* yang monoton”. Kesimpulannya prinsip ini memberikan latihan yang beragam untuk mengatasi kebosanan dalam latihan, dengan latihan yang berat maka sering kali atlet merasa jenuh.

Kemampuan pelatih untuk kreatif, untuk menemukan dan untuk bekerja dengan imajinasi sebagai suatu tantangan yang penting untuk keberhasilan dengan menganeekaragamkan latihan. Selanjutnya, pelatih merencanakan program waktu latihan dan siklus mikro (program mingguan) dengan aneka ragam latihan yang bermanfaat. Jika pelatih membuat program latihan, ia harus memperhatikan semua keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuannya, kemudian merencanakannya secara berganti-ganti dalam setiap hari. Sejauh waktu latihan diperhatikan, dengan memasukkan unsur dan komponen latihan, maka atlet dapat menikmati, pelatih harus memelihara kesungguhan dan berupaya

menghindarkan rasa kebosanan saat latihan. Hal sama, selama tahap latihan persiapan, kemampuan gerak tertentu dapat dikembangkan dengan menggunakan latihan yang bermakna atau dengan melakukan olahraga yang dapat menguntungkan bagi atlet. Saran-saran tersebut di atas, dapat memperkaya isi program latihan, membuat banyak aneka ragam yang pada akhirnya akan menghasilkan mental yang positif dan kejiwaan yang bagus bagi atlet. Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjaminkannya (Budiwanto, 2013: 24).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajek, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit (Emral, 2017: 33).

Bompa & Haff (2019: 52) menyatakan bahwa “dari senam hingga elit, muatan beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap dan bervariasi secara

periodik berdasarkan kapasitas fisik, kemampuan psikologi, dan toleransi beban kerja tiap masing-masing atlet”. Kesimpulannya pembebanan harus dilakukan dengan bertahap untuk peningkatan kinerja, namun dikontrol juga oleh kebutuhan dan status atlet, serta mampu tidaknya memperoleh pembebanan yang diberikan pada latihan. Progresif adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya (Suharjana, 2013: 40).

Suatu prinsip peningkatan beban secara bertahap yang dilaksanakan di dalam suatu program latihan. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, frekuensi maupun lama latihan. Dalam meningkatkan beban Bafirman & Wahyuni (2019: 22) mengemukakan, bahwa peningkatan beban yang tidak sesuai atau sangat tinggi dapat menurunkan pengaktifan sistem syaraf. Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan *plateau* dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan.

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Budiwanto (2013: 26) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subjektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subjektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya. Atlet akan memahami aspek-aspek positif dan negatif kemampuannya, apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana dia memperbaiki hasilnya. Latihan melibatkan kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet akan hati-hati terhadap yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat berpengaruh pada kemampuan, dia akan berbagi rasa dengan pelatih sehingga melalui usaha bersama masalah akan dapat pecahkan.

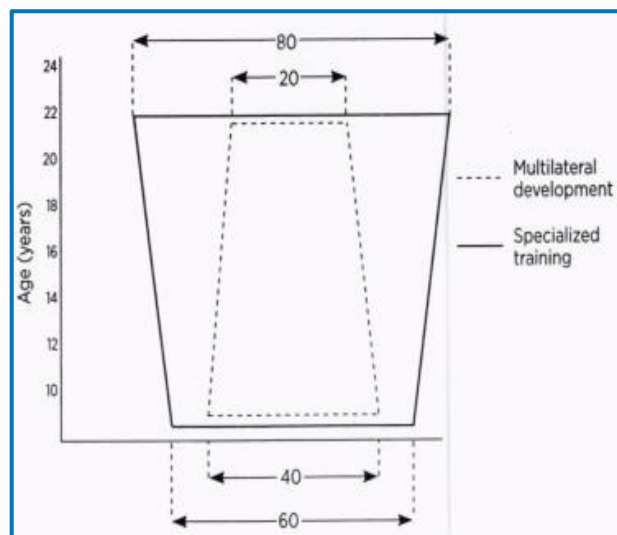
Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian

pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktivitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Multilateral adalah pengembangan kondisi fisik secara menyeluruh. Adapun Emral (2017: 21) mengatakan multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan fondasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlei untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Belum ada penelitian menemukan bahwa pembinaan langsung spesialisasi dari usia dini mencapai prestasi tinggi dan pembinaan yang mendasari pengembangan multilateral mencapai prestasi tinggi. Untuk itu jika prinsip ini diterapkan akan menguntungkan pengembangan kemampuan fisik dan mental atlet yang merupakan dasar untuk memaksimalkan kinerjanya di masa mendatang. Tahapan multilateral tidak dapat dipisahkan dari proses latihan spesialisasi, di mana selama tahap multilateral, persentase dari latihan spesialisasi sangat kecil. Ketika atlet mencapai kematangan derajat spesialisasi akan mengalami peningkatan. Hal ini dapat dipercaya bahwa latihan multilateral sebagai penyediaan landasan bagi pengembangan atlet di kemudian hari dan membantu atlet mencegah terjadinya cedera dalam latihan.

Bompa & Haff (2019: 38), menyatakan “pengembangan multilateral atau pengembangan fisik secara keseluruhan merupakan sebuah *necessity*. Penggunaan rencana pengembangan multilateral teramat penting tahap awal pengembangan atlet”. Pada prinsip latihan ini masih dilatihkan fisik umum untuk perkembangan gerak atlet yang dilatih. Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Budiwanto, 2013: 28). Pembinaan tidak bisa seperti membalikkan telapak tangan, pembinaan sama dengan menanam tanaman keras, seperti: kelapa, sawit, dan karet. Pembinaan memakan waktu yang lama 10-12 tahun untuk mendapatkan prestasi tinggi.



Gambar 2. Perbandingan antara Latihan Multilateral dan Spesialisasi (Sumber: Emral, 2017: 22)

8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pemulihan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebelum aktivitas, bertujuan; pemulihan cadangan energi, membuang asam laktat dari darah dan otot, dan pemulihan cadangan oksigen (Bafirman & Wahyuni, 2019: 25). Pemulihan merupakan adaptasi tubuh setelah berlatih selama periode latihan tertentu. Sesudah berlatih selama suatu periode latihan tertentu, bagian tubuh yang aktif, seperti otot, tendon dan ligamen membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan latihan. Tubuh akan melakukan penyesuaian secara perlahan dan bertahap. Jadi jika ada seseorang setelah latihan fisik atau pelatih yang berusaha mempercepat proses penyesuaian ini sebenarnya dia membawa atletnya ke kemungkinan terjadinya cedera atau sakit. Pelaku olahraga seperti atlet dan pelatih seharusnya memulai proses penyesuaian pada atletnya dengan memberikan beban latihan sesuai dengan batas-batas kemampuan kondisi fisik.

Peningkatan beban latihan disesuaikan dengan perkembangan kondisi fisik yang terjadi (Bafirman & Wahyuni, 2019: 25). Peningkatan beban latihan disesuaikan dengan perkembangan kondisi fisik yang terjadi. Penyesuaian tubuh yang terjadi terlihat pada: (1) Membaiknya fungsi-fungsi peredaran darah, pernapasan dan jantung. (2) Kekuatan otot dan daya tahan kekuatan otot yang lebih baik. (3) Tulang-tulang, tendon dan ligamen yang lebih kuat. (4) Beban latihan yang bertambah.

9) Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)

Bafirman & Wahyuni (2019: 26) menyatakan bahwa hasil peningkatan kualitas fisik akan menurun kembali apabila tidak dilakukan latihan dalam jangka waktu tertentu oleh karena itu, kesinambungan suatu latihan dalam hal ini mempunyai peranan yang sangat penting. Proses untuk mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat. Prinsip kembali asal, menganjurkan untuk melakukan latihan yang jelas tujuannya karena jika tidak dilakukan maka kemampuan fisik atau keterampilan itu tidak akan dimiliki. Adaptasi tubuh yang terjadi karena latihan keras yang dilakukan adalah contoh kasus *reversibility*. Artinya kemampuan (keterampilan teknik atau kemampuan fisik) akan hilang jika menghentikan aktivitas latihan. Jika menghentikan latihan selama 1/3 dari waktu yang dibutuhkan untuk mencapai apa yang sudah dimiliki saat ini, dapat dipastikan akan kehilangan apa yang selama ini sudah dicapai. Hal ini terjadi terutama pada kemampuan daya tahan. Kekuatan menurun dalam kurun waktu yang relatif lebih lama, tetapi latihan yang berkurang dapat mengakibatkan atropi (pengecilan) otot.

Atlet yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10 persen setiap minggunya. Sedang pada komponen biomotor kekuatan (*strenght* akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses atrophy (pengecilan) pada otot. Untuk itu, prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan atlet tetap terpelihara dengan baik dan siap setiap saat untuk bertanding (Emral, 2017: 38). Kesimpulannya dalam pemberian latihan, latihan harus terstruktur dan sistematis serta dilaksanakan dengan teratur setiap minggunya untuk menjaga kemampuan atlet, apabila berhenti latihan, dalam kurun waktu tertentu bisa mengembalikan kemampuan seperti semula.

10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

Overtraining adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. *Overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. *Overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

Sukadiyanto (2011: 22), menyatakan “pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan, sehingga beban latihan yang diberikan sesuai. Apabila beban terlalu ringan tidak akan berdampak pada kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban

terlalu berat akan mengakibatkan sakit atau cedera”. Keadaan seperti itulah yang sering dinamakan *overtraining*. *Overtraining* adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya *overtraining* antara lain sebagai berikut. (1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit (Budiwanto, 2013: 30).

11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Fenanlampir (2020: 37) mengemukakan bahwa melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang objektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan

tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja. Dikenal sebagai sumbangan pemikiran sistem aerobik dan anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan.

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai yang dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis, dan psikologis atlet. Penggunaan alat bantu lihat-dengar dapat banyak membantu dalam mempelajari model teknik yang sesuai dan hasilnya bagi atlet (Fenlampir, 2020: 38).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka

panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Proses latihan yang berlangsung dimaknai sebagai “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan, sehingga akan memanusiation manusia. Prestasi yang diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis (Emral, 2017: 12).

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani. Mujika et al., (2018: 539) menjelaskan bahwa “Landasan pelatihan dijelaskan dengan akronim SAID: adaptasi khusus terhadap tuntutan yang dipaksakan.

Sederhananya, setiap adaptasi fisiologis yang dihasilkan tergantung pada bentuk spesifik dari kelebihan beban yang diberikan oleh stimulus pelatihan”.

Emral (2017: 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk:

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh' Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik baik yang laktik maupun alaktik. Sedang kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

2) Mengembargkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sasarannya berbeda-beda satu dengan yang lain. Hal itu antara lain disesuaikan dengan kebutuhan gerak, lama pertandingan, dan predominan sistem energi yang digunakan oleh cabang olahraga, sehingga akan mendukung olahragawan dalam menampilkan potensi kemampuan yang dimiliki.

3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya untuk meningkaikan dan menyempumakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat

tenaga untuk gerak, sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi, sehingga pada waktu tertentu prestasinya stagnasi (mentok), padahal semestinya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi lagi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedang untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan. Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang sering kali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik. Aspek fisik juga memberikan sumbangan yang besar, tetapi umumnya sudah dipersiapkan jauh sebelum kompetisi, sehingga bila dites kemampuan fisik dan teknik sesuai parameter cabang olahraganya menjelang pertandingan rata-rata baik. Namun pada saat bertanding sering kali hasilnya belum memuaskan seperti hasil tes fisik dan teknik sebelum bertanding, hal itu disebabkan oleh perubahan keadaan psikis. Oleh karena pada saat

pertandingan aspek psikis memberikan sumbangan yang terbesar hingga mencapai 90 persen.

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari

latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “*physical training, technical train-ing, tactical training, psychological and mental training.*” Empat persiapan latihan *physical training, technical training, tactical training, psychological and mental training*, saling berhubungan satu dengan yang lainnya. *Physical training* merupakan dasar bagi persiapan yang lain karena kondisi fisik merupakan kondisi organ tubuh untuk menerima dan menjalankan aktivitas yang dituntut. Persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi (Dolbysheva, 2020: 2).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

4. Latihan *Small Side Game*

Salah satu bentuk latihan dalam olahraga futsal yaitu *small-sided games* (SSG). Wardana, dkk., (2018: 194) menyatakan bahwa *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. *Small sided game* adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil (Rowell, et al., 2018: 2). *Small sided game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya (Clemente, et al., 2020: 2; Moreira, et al., 2020: 64; Rábano-Muñoz, et al., 2019: 79).

Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya pemain bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas (Sørensen, et al., 2021: 66). 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 kerja sama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat.

Small side game suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya (Mota, et al., 2022: 47). *Small side game* (SSG) atau permainan sisi kecil merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan (Santos, et al., 2020: 170). *Small-side game* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif (Branquinho, et al., 2021: 97).

Penggunaan *small-side game* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis, dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai. Secara praktis, permainan dengan sejumlah pemain yang besar digunakan untuk perbaikan taktis dan teknis, sedangkan permainan dengan sejumlah kecil pemain digunakan untuk perbaikan kondisi fisik dan ketahanan. Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu: (1) sentuhan terhadap bola lebih banyak; (2) waktu untuk bermain lebih banyak; (3) dapat meningkatkan keterampilan (*skill*); (4) mengambil keputusan dalam suatu permainan; (5) banyak

memainkan bertahan dan menyerang; (6) keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak; (7) dapat meningkatkan kondisi fisik (Randani, dkk., 2021: 38; Priambodho & Widodo, 2021: 106). Kelemahan metode *small-side games*: (1) pada saat latihan kelebihan/kekurangan satu pemain akan ada yang menganggur sehingga anak tidak latihan, (2) lebih tergantung dengan lawan bermain, (3) latihan *skill* individu kurang fokus terhadap satu orang cenderung bersifat global bukan personal.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan latihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran lapangan yang diperkecil dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

5. Latihan *Drill Passing*

Perkembangan psikomotorik dapat dipengaruhi dan memberikan pengaruh yang baik dalam melakukan teknik pukulan khususnya pada cabang olahraga bulutangkis dengan menggunakan latihan metode *drill* (Marlan, 2016: 99). Metode *drill* baik digunakan untuk latihan terutama pada saat berlatih tentang

keterampilan pada suatu cabang olahraga. Keterampilan diberikan dengan metode *drill* karena gerakan yang sama dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan diingat oleh seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut (Mu'ammam, 2017: 63).

Metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Budiwanto, dkk., 2016: 108). Metode *drill* atau latihan adalah suatu cara mengajar dengan memberikan latihan terhadap apa yang telah dipelajari, sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu ciri khas dari penerapan *drilling* yaitu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang agar asosiasi stimulus dan respon menjadi sangat kuat yang, sehingga menjadikan kegiatan tersebut tidak mudah dilupakan (Muhtadis, dkk., 2020: 16).

Metode *drilling* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Oleh karena itu latihan *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang kali atau berkesinambungan untuk mendapatkan keterampilan dan automatisasi suatu gerakan yang dilakukan (Fitriadi & Barlian, 2019: 77).

Al-Haliq (2020: 299) berpendapat bahwa program pelatihan yang berisi latihan dengan karakteristik pengulangan dan kontinuitas adalah disarankan, di mana itu memungkinkan kekuatan tambahan menjadi dimanfaatkan selama proses transisi antar bagian tubuh. Primayanti & Isyani (2021: 27) menjelaskan hal yang

perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah: (a) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan. (b) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan. (c) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien. (d) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *drilling*, atlet melakukan gerakan-gerakan yang diinstruksikan oleh pelatih kemudian dilakukan secara berulang-ulang. Dengan pengulangan ini diharapkan dapat terjadi otomatisasi gerakan, sehingga atlet dapat lancar melakukan gerakan yang diinstruksikan oleh pelatih. *Drilling* merupakan suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan agar dapat meningkatkan keterampilan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan.

6. Motivasi Berprestasi

a. Pengertian Motivasi

Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang lebih giat dalam berlatih untuk mencapai hasil yang lebih maksimal. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu "*movore*" yang mengandung arti "*to more*" yang mengartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak (Komaruddin, 2016: 34). Motivasi berasal dari kata "*movere*" bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan

berbagai literatur dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Setiap individu untuk mencapai tujuannya harus memenuhi kebutuhannya lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorongnya untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktivitas, baru kemudian segera menentukan aktivitasnya (Dimiyati, 2019: 70).

Pendapat Handaka, dkk., (2020: 200) bahwa “Motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku”. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi. Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Pendapat Suralaga (2021: 64) motivasi didefinisikan sebagai keadaan internal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Studi mengenai motivasi difokuskan pada bagaimana dan mengapa orang memprakarsai tindakan yang diarahkan pada tujuan tertentu, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memulai kegiatan, dan seberapa persisten berusaha untuk mencapai tujuannya serta bagaimana yang mereka rasakan dan pikirkan. Motivasi adalah konstruksi teoretis yang digunakan untuk menjelaskan inisiasi, arah, intensitas, kegigihan, dan kualitas perilaku (Mamolo, 2022: 2).

Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk

aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan (Buckley & Doyle, 2016; Rocchi & Pelletier et al., 2017: 367). Motivasi mengakibatkan tumbuhnya kekuatan dalam diri seseorang untuk bergerak, berusaha, demi tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam mencapai suatu tujuan.

Locke & Schattke (2019: 277) menyatakan bahwa motivasi mencakup faktor psikologis dan fisik yang menyebabkan individu untuk bertindak dengan cara tertentu pada waktu tertentu. Pendapat lain dari menurut Komarudin (2016: 24) menyatakan bahwa “motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 78) menyatakan motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar.

Berdasarkan pengertian di atas, maka motivasi secara umum berarti sumber dorongan atau kekuatan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang ingin dicapai.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Sebagian besar atlet mempunyai motivasi yang disebut dengan motivasi berprestasi dimana ada dorongan dalam diri untuk berusaha meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Motivasi berprestasi merupakan suatu usaha untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi. Adanya kebutuhan yang ingin dicapai mengakibatkan berubahnya tingkah laku yang dilakukan dalam mencapai tujuan tertentu (Wati & Jannah, 2021: 127).

Terdapat tiga kebutuhan pokok yang ada dalam diri seseorang yang mendorong tingkah laku, yaitu: a) *need for achievement* (kebutuhan berprestasi), adalah kebutuhan guna mencapai kesuksesan yang berpacu pada tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan, b) *need for affiliation* (kebutuhan berafiliasi), adalah kebutuhan terkait dukungan dan kehangatan hubungan akrab dengan orang lain, c) *need for power* (kebutuhan berkuasa), adalah kebutuhan mempengaruhi orang lain yang mengakibatkan diri kurang memiliki kepedulian dengan perasaan orang lain (Ridha, 2020: 2).

Motivasi berprestasi adalah motivasi yang bertujuan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan. Motivasi berprestasi merupakan keinginan yang kuat untuk

mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat, dimana kesuksesan itu tergantung pada kemampuan pemain itu sendiri. Motivasi berprestasi adalah kebutuhan atau hasrat untuk mengatasi kendala-kendala, menggunakan kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sukar, sebaik dan secepat mungkin (Selviana & Dwi, 2022: 5).

Motivasi berprestasi adalah usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan tersebut dikarenakan oleh prestasinya sendiri dan prestasi orang lain yang tidak diperoleh sebelumnya. Tanpa memiliki motivasi berprestasi yang kuat, seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dengan keunggulan, baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, oleh karena itu pemain yang memiliki motivasi berprestasi kuat akan selalu berusaha lebih baik dari apa yang pernah dicapainya sendiri, dan juga selalu berusaha untuk berpacu dengan prestasi orang lain (Nurhayati, dkk., 2021: 140).

Apabila seseorang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan dalam diri, maka diri akan memiliki kemampuan dan kesanggupan agar dapat bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu, berinisiatif, berambisi menyelesaikan masalah, terampil menyelesaikan tugas, dan melakukan pekerjaan dengan baik dan sukses sesuai target atau tujuan . Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi akan dapat menyelesaikan hal-hal yang menantang dan sulit, mengorganisasi dan memanipulasi objek fisik/ide, menguasai, meningkatkan harga diri dengan suatu hal yang sukses yang telah

dicapai dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki, dan mengatasi dan melawan orang lain (Mylsidayu, 2015: 37).

Motivasi berprestasi termuat nilai tugas secara operasional seperti *attainment value*, *intrinsic motivation*, dan *utility value* atau *extrinsic value*. Maksudnya, ketika individu dalam hal ini atlet Judo memiliki nilai yang diletakkan pada suatu tugas maka nilai tersebut akan meningkatkan keyakinan atlet untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dari harapan yang ingin dicapainya (Krou, et al., 2021: 427; Anderman, 2020: 2). Motivasi berprestasi telah dipandang sebagai konstruk psikologis tradisional yang telah dikembangkan sejak lama dalam penelitian psikologi (Pratovi & Razavi, 2019: 3).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan.

c. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi individu dipengaruhi oleh adanya kerangka acuan yang sudah disusun oleh individu tersebut sebelumnya. Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan atau keinginan dalam diri untuk mencapai kesuksesan yang setinggi mungkin, sehingga tercapai kecakapan pribadi yang tinggi, sehingga individu berusaha keras dengan sebaik-baiknya dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga (Nasution, 2017: 39). Aspek-aspek motivasi berprestasi dibedakan menjadi lima aspek. Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Aspek tanggung jawab, berupa adanya rasa tanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya, berusaha secara optimal menyelesaikan tugas tersebut, dan tidak akan meninggalkan tugas tersebut sebelum berhasil menyelesaikannya.
- 2) Aspek resiko pemilihan tugas, adanya kecenderungan pada individu yang motivasi berprestasi nya tinggi untuk lebih realistis dalam memilih tugas. Individu lebih suka tugas dengan tantangan moderat yang akan menjanjikan kesuksesan. Individu tidak suka dengan pekerjaan yang terlalu mudah dimana tidak ada tantangan dan pekerjaan yang terlalu sulit dimana kemungkinan suksesnya rendah.
- 3) Aspek kreatif inovatif, inovatif adalah melakukan sesuatu dengan cara yang berbeda dengan cara sebelumnya. Kreatif adalah mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas dengan seefektif dan seefisien mungkin. Individu tidak menyukai pekerjaan rutin yang sama dari waktu ke waktu. Jika dihadapkan pada tugas yang bersifat rutin, individu akan berusaha mencari cara lain untuk menghindari rutinitas yang sama setiap harinya, namun jika tidak dapat menghindarinya individu akan tetap dapat menyelesaikannya.
- 4) Aspek umpan balik, adanya umpan balik yang konkrit tentang apa yang sudah individu lakukan dengan membandingkan prestasi yang dimiliki terhadap orang lain dan tentunya akan digunakan untuk memperbaiki prestasi yang dimiliki.
- 5) Aspek waktu penyelesaian tugas, individu akan berusaha menyelesaikan setiap tugas dalam waktu secepat dan seefisien mungkin tanpa menunda-nunda dan cenderung memakan waktu yang lama.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek motivasi berprestasi dibagi menjadi lima aspek, yaitu: aspek tanggung jawab, aspek resiko pemilihan tugas, aspek kreatif inovatif, aspek umpan balik, aspek waktu penyelesaian tugas.

d. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi atlet, yaitu: motivasi instinsik dan motivasi ekstrinsik (Mylsidayu, 2015: 34). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi instrinsik

Merupakan motivasi yang bersumber dari dalam individu untuk melakukan aktivitas olahraga yang bersifat permanen dan mandiri. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik positif dan motivasi intrinsik negatif. Motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam olahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. Motivasi instrinsik negatif, karena tekanan, acaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-temanyang lain dalam tim.

2) Motivasi ekstrinsik

Merupakan motivasi yang bersumber dari luar individu untuk melakukan aktivitas olahraga yang bersifat sementara, tergantung, dan kurang stabil. Motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua, yakni motivasi ekstrinsik positif dan motivasi ekstrinsik negatif. Motivasi ekstrinsik positif berupa hadiah, iming-iming yang membangkitkan, niat untuk berbuat sesuatu, seperti bonus jika menang

pertandingan. Motivasi ekstrinsik negatif, sesuatu yang dipaksakan di luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan, seperti kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu, motivasi dari dalam diri (intrinsik) dan motivasi dari luar diri (ekstrinsik).

7. Tim Futsal Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Sleman

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) khususnya, *event* Porda diselenggarakan oleh KONI DIY setiap dua tahun sekali. Pekan Olahraga Daerah DIY atau PORDA DIY adalah sebuah kompetisi yang diselenggarakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) di Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki tujuan untuk meningkatkan prestasi-prestasi yang dimiliki para atlet DIY, Pekan Olahraga Daerah juga menjadi ajang pesta olahraga yang diselenggarakan setiap dua tahun sekali.

Sudut pandang event jelas memperlihatkan bahwa Porda merupakan ajang dua tahunan yang bertujuan secara umum meraih prestasi dalam bidang olahraga melalui kompetisi. Sedangkan secara khusus adalah melahirkan atlet-atlet berpotensi yang dapat mewakili daerah dan negara pada kompetisi di tingkat nasional dan internasional. Dengan makna yang demikian, maka dapat dipahami mengapa kemudian kabupaten dan kota sebagai peserta Porda berlombalomba menjadi juara umum per cabang olahraga (cabor) ataupun juara umum secara keseluruhan.

Pada Porda tahun 2021, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dari 39 cabang dan 52 subcabang lainnya. Tim Futsal Kabupaten Sleman adalah salah satu kontingen yang akan bertanding pada *event* kejuaraan tersebut. Untuk mempersiapkan PORDA tahun 2021, tim Futsal Kabupaten Sleman memiliki jadwal latihan rutin setiap hari Senin, Rabu, Sabtu, dan Minggu dengan pelatih Hajarul Susanto W.D. Atlet futsal putri Porda Sleman yang berjumlah 41 atlet berdasarkan seleksi dari beberapa kota di Kabupaten Sleman.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Praniata, et al., (2019) berjudul “*Effectiveness of The Futsal Passing Exercise Model Based on Small-Sided Games for The Middle School Levels*”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan model latihan *small sided games* berbasis futsal di tingkat SMA. Jenis ini Penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan dengan *pre-test* dan *post-test*. Subyek yang digunakan adalah 30 pemain futsal tingkat SMA di kota Bandung. Metode pengumpulan data menggunakan kuantitatif dan kualitatif. Hasil perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan mean *pre-test* = 6,3667 dan mean *post-test* = 8,40, selisih hasil *pre-test* dan *post-test* atau selisih mean = -2.03333, t -hitung = -15,503, df = = 29 dan *p-value* = 0,00 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa model latihan *passing* futsal memiliki permainan kecil yang efektif digunakan untuk latihan *passing* futsal.

2. Penelitian yang dilakukan Puriana (2019) berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 3v3 dan 4v4 Terhadap Peningkatan VO₂max Atlet Futsal Putra di Lamongan”. Tujuan penelitian yaitu menguji dan mendiskripsikan pengaruh latihan *small side game* 3v3 dan 4v4 terhadap peningkatan VO₂Max pada atlet futsal putra di SMKN 2 Lamongan. *Small sided games* adalah sebuah cara yang mengarah ke permainan sesungguhnya, namun dibuat dengan tempat kecil, pemain sedikit dan dibatasi oleh *cone*. Sampel penelitian ini yaitu 30 orang, terdiri dari 3 grup: grup pengawasan, grup perlakuan 1 dan perlakuan eksperimen 2. Tiap grup terdiri dari 10 sampel. Metode menentukan sampel memakai metode *random sampling*. Pengujian jawaban sementara yang harus dibuktikan kebenarannya memakai uji T. Efek riset memberitahukan bahwasanya didapati dampak yang relevan yang lebih besar pada pelatihan *small sided games* 4v4 untuk kenaikan VO₂Max sebesar 3,64% daripada *small sided* 3v3 untuk kenaikan VO₂Max hanya sebesar 2,43%.
3. Penelitian yang dilakukan Fadly & Kusuma (2020) berjudul “Pengaruh Model Latihan *Small-Sided Games* 3v3 dengan Rasio Interval 2: 1 Terhadap Peningkatan Vo₂max Tim Futsal Putri El-Wafa”. Penelitian ini ingin menguji dan mengetahui apakah ada pengaruh latihan *small side games* 3v3 dengan rasio interval 2:1 terhadap peningkatan VO₂Max pemain. Dengan jumlah sampel 12 menggunakan instrument test MFT. Dalam hal ini peneliti ingin mencari “Apakah ada pengaruh Model Latihan *small Sided Games* 3v3 dengan rasio interval 2:1 dapat meningkatkan VO₂Max?” Jenis penelitian ini

adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian pra-eksperimen (*pre-experimental design*). Penelitian ini menggunakan kelompok studi tanpa menggunakan kelompok kontrol, dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Analisis data yang digunakan adalah mean, standart deviasi, uji normalitas, uji *paired sample t-test*. Hasil dari penelitian ini adalah dari uji *paired sample t-test* pada perlakuan model latihan *small sided games* 3v3 dengan rasio interval 2:1 sebesar 0,010 terdapat pengaruh yang signifikan pada model latihan *small side games* 3v3 dengan rasio interval 2:1 terhadap peningkatan VO₂max pada Tim Futsal Putri EL-WAFA Sidoarjo.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Syaroni & Kusuma (2019) berjudul “Perbandingan *Fartlek* dan *Small Side Games* terhadap Peningkatan VO₂ Max pada Siswa Ekstrakurikuler”. Tujuan penelitian ini untuk membandingkan dua metode latihan yaitu latihan *fartlek* dan latihan *small side games* terhadap peningkatan VO₂Max. Metode penelitian menggunakan eksperiment dengan sampel berjumlah 20 orang siswa menggunakan tehnik total sampling. Instrument pengambilan data menggunakan tes *multistage fitness test* dengan teknik analisis data *paired sample t-test* dan *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok *fartlek* mengalami rata-rata peningkatan VO₂ Max sebesar 1,85 ml/kg/mnt, pada kelompok *small side games* mengalami rata-rata peningkatan VO₂ Max sebesar 1,95 ml/kg/mnt. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai 0,91 yang berarti $P > 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh

yang signifikan pada latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO₂ Max, terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *small sided games* terhadap peningkatan VO₂ Max, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *fartlek* dan latihan *small side games* terhadap peningkatan VO₂ Max.

5. Penelitian yang dilakukan Erinda & Kusuma (2021) berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Untuk Peningkatan VO₂ Max Pemain Adipati Futsal Putri Lamongan”. Penelitian ini didasarkan pada 2 kompetisi yang telah dijalani oleh tim Adipati Futsal Putri Lamongan yaitu Heroes Cup Surabaya dan JC Cup Sidoarjo, dimana di setiap pertandingannya, para pemain hanya bisa bermain secara stabil dan mulai kelelahan pada 10 menit babak pertama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah latihan *Small Sided Games* dapat meningkatkan VO₂ Max pemain Adipati Futsal Putri Lamongan. Pada penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen *One Grup Pretest-Posttest Design* dengan subyek 16 pemain Adipati Futsal Putri Lamongan. Teknik sampling menggunakan *Non-Probability Quota Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan Uji *Paired-Samples T Test* (*pretest* dan *post-test*). Penelitian ini menghasilkan t hitung $>$ t tabel $6,891 > 2,036$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat latihan *small sided games* tidak signifikan pada peningkatan VO₂ Max.
6. Penelitian yang dilakukan Kasmad, dkk., (2018) berjudul “Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 11

Makassar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh langsung metode latihan bermain dan metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak pada 12 orang peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar, yang dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu (1) kelompok yang diberi latihan bermain, (2) kelompok yang diberi latihan *drill*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* yaitu dengan *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji T. Metode latihan bentuk bermain adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan, situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain. Latihan *drill passing* adalah latihan teknik *passing* dengan praktek yang menggunakan gerakan yang diulang-ulang atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis. Metode latihan bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* futsal begitupun dengan metode latihan *drill*. Namun metode latihan bermain terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*. Dilihat dari perbedaan rata-rata dari kedua metode ini untuk latihan bermain 31.83 lebih besar dari nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan *drill* 26.83.

7. Penelitian yang dilakukan Haris, dkk., (2020) berjudul “Pengaruh Latihan Metode *Drill* dan Metode Bermain terhadap Keterampilan *Passing* Siswa

Ekstrakurikuler Futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* dan metode bermain terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Malang. Rancangan dalam penelitian yang digunakan berupa penelitian eksperimen. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 30 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing matching*. Teknik analisis yang digunakan adalah Analisis Varians (ANOVA) satu jalur. Berdasarkan hasil Analisis Varians (ANOVA) satu jalur pada taraf signifikan 0,05, diperoleh tiga hasil penelitian: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan *drill* dan metode bermain $F_{hitung} 1,20 < F_{tabel} 4,20$, (2) metode *drill* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal dengan $T_{hitung} -13,484 > T_{tabel} 2,977$, (3) metode bermain memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal dengan $t_{hitung} -14,000 > t_{tabel} 2,977$.

8. Penelitian yang dilakukan Ardiyanto, dkk., (2021) berjudul “Peningkatan Keterampilan Dasar *Passing* Futsal Memakai Metode *Drill* Bervariasi”. Tujuan dari penelitian ini untuk “meningkatkan teknik dasar keterampilan passing futsal di Sekolah Menengah Pertama Lab UM dengan menggunakan metode *drill*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari 4 tahap. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler

Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan observasi. Hasil penelitian menunjukkan keberhasilan peserta dalam melakukan teknik dasar passing dalam permainan futsal setelah diberikan tindakan dari siklus 1 dan siklus 2. Hasilnya pada tiap-tiap indikator sudah terjadi peningkatan dari indikator persiapan meningkat menjadi 95,83 persen, pelaksanaan 82,5 persen, dan gerakan akhir 91,25 persen. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode *drill* bervariasi dapat memperbaiki keterampilan teknik dasar *passing* futsal peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Lab UM. Saran hasil penelitian ini, pelatih ekstrakurikuler dapat menggunakan metode *drill* bervariasi serta dapat digunakan peserta ekstrakurikuler futsal sebagai pengetahuan baru mengenai bentuk-bentuk latihan teknik dasar *passing* pada permainan futsal.

Penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, baik dari subjek, lokasi, maupun masalah utama dalam penelitian. Jadi dapat disimpulkan penelitian ini benar-benar orisinal dalam arti belum ada yang pernah meneliti sebelumnya dan tidak adanya plagiarisme.

C. Kerangka Pikir

Ada beberapa metode latihan dalam olahraga futsal, yaitu latihan *small side game* dan latihan *drill passing*. *Small sided games* memiliki beberapa keuntungan diantaranya yaitu, (1) lebih sering kontak dengan bola, (2) banyak digemari oleh anak-anak, (3) dapat menumbuhkan kemampuan, (4) waktu yang digunakan lebih lama, (5) pemain lebih banyak terlibat dalam permainan, (6)

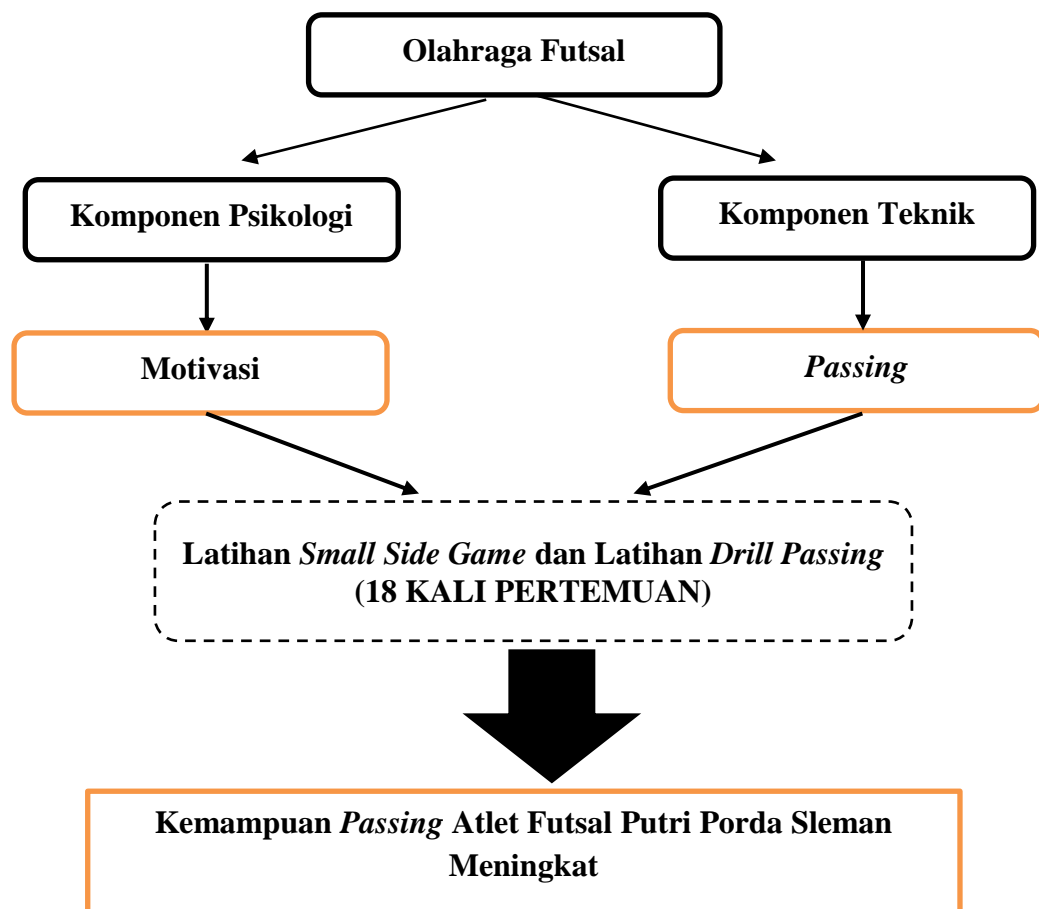
banyak memainkan strategi bertahan dan menyerang. Pada latihan *small sided games* pada umumnya memiliki banyak variasi bentuk latihan, hal ini agar dalam permainan futsal tidak menimbulkan kejenuhan. Hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa bosan yaitu dengan berlatih futsal *small sided games*. Selain menghilangkan kejenuhan, bermain futsal dengan menggunakan latihan *small sided games* juga dapat membangun teknik dasar terutama *passing*.

Metode latihan *drill* merupakan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan *continue*. Ditinjau dari permainan futsal, *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan dibandingkan dengan teknik lainnya. Hal ini karena lapangan permainan relatif kecil, sehingga permainannya sering dilakukan dengan melakukan *passing*. Melalui *passing* yang baik dan akurat atlet akan mampu menjalin kerjasama tim yang kompak. Metode *drill* mempunyai pengaruh yang baik dalam permainan futsal yaitu pada saat pemain melakukan *passing*.

Metode *drill* dengan melakukan *passing* membuat pemain semakin akurat dalam melakukan tendangan menyusur tanah dan tepat ke teman yang ingin diberikan bola *passing*. Hal ini bisa membuat pemain bisa memberikan *passing* yang akurat kepada teman satu tim. Jadi jika sebuah tim ingin membuat tingkat akurasi dalam memberikan bola *passing* antar pemain, maka metode *drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing* antar pemain.

Usaha meraih prestasi dalam bidang olahraga ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan yaitu, teknik, taktik, dan mental serta prestasi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis pemain. Motivasi atlet menjadi salah satu

faktor kunci dalam menentukan kemenangan seorang atlet dalam bertanding bahkan hingga menjadi seorang juara. Motivasi dalam olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan, dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Bagan kerangka berpikir dapat dilihat pada Gambar sebagai berikut.



Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Latihan *small side game* lebih baik daripada latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
4. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Atlet yang memiliki motivasi tinggi lebih baik daripada atlet yang memiliki motivasi rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman
5. Terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *quasi* eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Hardani, dkk. (2020: 353) menyatakan bahwa desain faktorial yaitu desain penelitian dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel bebas) terhadap hasil (variabel terikat). Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, yaitu pemberian metode latihan *small side game* dan latihan *drill passing* yang ditinjau dari motivasi (tinggi dan rendah). Berikut adalah desain penelitian pada penelitian eksperimen ini.

Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2

Metode Latihan (A)	<i>Small Side Game</i> (A1)	Latihan <i>Drill Passing</i> (A2)
Motivasi (B)		
Tinggi (B1)	A1. B1	A2. B1
Rendah (B2)	A1. B2	A2. B2

Keterangan:

- A1B1: Atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *small side game* dengan motivasi tinggi
- A2B1: Atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *drill passing* dengan motivasi tinggi
- A1B2: Atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *drill passing* dengan motivasi rendah
- A2B2: Atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *drill passing* dengan motivasi rendah

Hardani, dkk., (2020: 340) menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen pada umumnya lebih menekankan pada pemenuhan validitas internal, yaitu dengan cara mengontrol/mengendalikan/mengeliminir pengaruh faktor-faktor di luar metode penelitian eksperimen pada umumnya digunakan dalam penelitian yang bersifat *laboratories*. Namun, bukan berarti bahwa pendekatan ini tidak dapat digunakan dalam penelitian sosial, termasuk penelitian pendidikan. Jadi, penelitian eksperimen yang berdasarkan pada paradigma *positivistic* pada awalnya memang banyak diterapkan pada penelitian ilmu-ilmu keras (*hard-science*), seperti biologi dan fisika, yang kemudian diadopsi untuk diterapkan pada bidang-bidang lain, termasuk bidang sosial dan pendidikan.

Lebih lanjut Hardani, dkk., (2020: 341) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mengancam validitas internal suatu hasil penelitian eksperimen antara lain:

1. *History*, yaitu kejadian-kejadian tertentu yang terjadi antara pengukuran pertama (*pretest*) dan kedua (*post-test*), selain variabel-variabel yang dieksperimenkan (*treatment*).
2. *Maturation* (kematangan), yaitu: proses perubahan (kematangan) di dalam diri subyek yang terjadi selama berlangsungnya eksperimen (misal: makin trampil, makin lelah/jenuh dsb). Untuk mengatasi hal ini adalah dengan mendesain eksperimen yang tidak terlalu lama.
3. Efek *Testing*, yaitu efek yang ditimbulkan hasil pengukuran pertama (*pre-test*) terhadap hasil pengukuran kedua (*post-test*). Cara mengatasinya adalah dengan tidak memberikan *pre-test*.

4. *Instrumentation*, yaitu efek yang ditimbulkan akibat perubahan cara pengukuran, perubahan pengamat, yang dapat membuat perubahan hasil pengukuran.
5. *Selection*, yaitu adanya bias di dalam menentukan/memilih responden/subyek untuk kelompok eksperimen (atau kelompok yang diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol/pembanding.
6. *Statistical regression*, yaitu bahwa kelompok yang dipilih berdasarkan skor yang ekstrim cenderung akan meregres ke rerata populasi.
7. *Mortality*, yaitu kehilangan subyek, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok pembanding, yaitu adanya pengurangan subyek ketika dilakukan pengukuran terhadap dampak eksperimen/perlakuan.

Santoso & Madiistriyatno (2021: 79) menyatakan bahwa validitas eksternal mengacu pada kondisi bahwa hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan dan dapat diterapkan pada kelompok dan lingkungan di luar setting eksperimen. Dua macam validitas eksternal, yaitu validitas populasi dan validitas ekologi.

1. Validitas populasi. Peneliti berharap agar hasil penelitian terhadap kelompok eksperimen itu dapat digeneralisasi kepada populasi yang jauh lebih besar, meskipun populasi tersebut tidak/belum diteliti.
2. Validitas ekologi. Para peneliti berharap hasil yang diperoleh dari penelitian juga akan diperoleh dalam kondisi lingkungan eksperimen yang lain.

Mengatasi ancaman validitas ekologi dilakukan dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada pemain bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2)

tidak mengubah jadwal latihan, (3) latihan diberikan oleh pelatih yang biasa melatih, dan (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara tersamar melalui pengamatan dan diskusi dengan pelatih di luar jam latihan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Hal senada, Santoso & Madiistriyatno (2021: 57) menyatakan bahwa populasi adalah kelompok yang menjadi target atau sasaran studi (penelitian). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri Porda Sleman yang berjumlah 41 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *random sampling* berjumlah 38 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi (Hermawan, 2019: 46). Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk. 2020: 363). Jumlah populasi 38 atlet diukur motivasinya. Tes ini digunakan untuk mengetahui motivasi yang dimiliki oleh atlet tersebut. Setelah data motivasi terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis untuk mengidentifikasi kelompok atlet

dengan motivasi tinggi dan rendah dengan menggunakan skor tes keseluruhan dari motivasi yang dimiliki oleh atlet dengan cara dirangking.

Berdasarkan rangking tersebut selanjutnya ditentukan 27% kelompok atas dan 27% kelompok bawah dari hasil tes (Ndiung & Jediut, 2020: 97). Dengan demikian pengelompokan sampel diambil dari pemain yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 27% dan pemain yang memiliki motivasi rendah sebanyak 27% dari data yang telah dirangking. Berdasarkan hal tersebut didapatkan 10 atlet yang memiliki motivasi tinggi dan 10 atlet yang memiliki motivasi rendah. Kemudian dari masing-masing data tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing* dan didapatkan masing-masing 5 atlet yang memiliki motivasi tinggi diberi perlakuan dengan metode latihan *small side game* dan latihan *drill passing*, hal yang sama juga dilakukan untuk kelompok atlet yang memiliki motivasi rendah. Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk ke dalam tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi empat kelompok, selanjutnya setiap kelompok motivasi tinggi dan rendah melakukan *pretest* kemampuan *passing* sebelum pemberian perlakuan.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas (*independent*) *manipulative*, yaitu metode latihan *small side game* dan latihan *drill passing*, sedangkan sebagai variabel bebas atributif, yaitu motivasi. Kemudian variabel terikat (*dependent*) adalah kemampuan *passing*. Penjelasan tentang variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode latihan *small side game* adalah permainan di lapangan yang berukuran kecil dan dimainkan oleh jumlah pemain yang kurang dari sebelas.
2. Latihan *drill passing* merupakan merupakan latihan *passing* yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan *continue*.
3. Motivasi berprestasi merupakan merupakan suatu usaha dan dorongan yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan dengan ambisi, inisiatif, bertanggung jawab, untuk mencapai sebuah kesuksesan yang bertujuan untuk berhasil dalam pertandingan atau kompetisi sesuai target dengan standar keunggulan yang diukur menggunakan angket.
4. Kemampuan *passing* merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain dalam mengumpankan bola kepada teman yang diukur menggunakan tes ketepatan *passing* futsal.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2017: 148). Selaras dengan hal tersebut, Hardani dkk., (2020: 384) menyatakan instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Motivasi

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019: 168), menyatakan bahwa “angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat”. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert*. Instrumen diadopsi dari teori Tangkudung (2018) kemudian dilakukan validasi ahli. Adapun kisi-kisi instrumen dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir	
			Positif	Negatif
Motivasi	Intrinsik	Keinginan untuk tumbuh dan berkembang	1, 2, 4	3
		Mengekspresikan diri	5, 6, 8	7,
		Tekanan	9, 10	11, 12
		Ancaman	13, 15	14, 16
		Ketakutan dan kekhawatiran	18, 20	17, 19
	Ekstrinsik	Hadiah	21, 22, 24	23,
		Iming-iming yang membangkitkan	25, 26, 27	28
		Niat untuk berbuat sesuatu	29, 31, 32	30
		Sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan	34,	33, 35, 36
		Jumlah		36

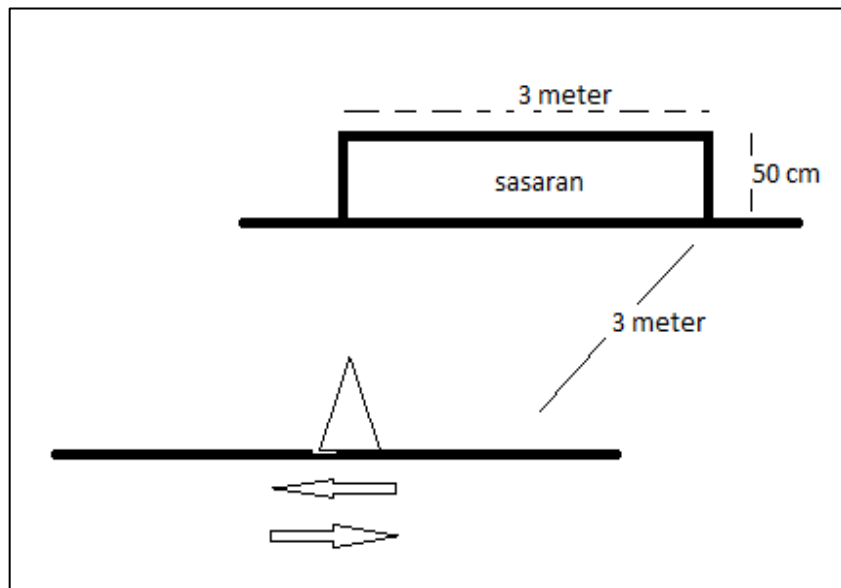
b. Kemampuan *Passing*

Instrumen untuk mengetahui kemampuan *passing* menggunakan tes mengumpan dan mengontrol bola (*passing-controlling*). Instrumen ini mempunyai validitas 0,812 (Narlan, dkk., 2017: 243). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Tujuan : mengukur komponen koordinasi mata-kaki dalam mengumpan, menahan dan mengontrol bola.
- 2) Alat/fasilitas : Bola 3 buah, lakban hitam, kun (corong) 1 buah, meteran, bidang datar dengan ada dinding tembok didepannya atau papan buatan ukuran 3 m x 50 cm, *form*. pencatat skor, alat tulis, peluit dan *stopwatch*.
- 3) Petugas : Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba “Ya” dan “Stop”. Seorang penghitung jumlah menendang dan menahan selama 30 detik dan sekaligus mencatat hasilnya.
- 4) Petunjuk Pelaksanaan :
 - a) Testee berdiri di belakang garis tembak berjarak 3 meter dari dinding/papan, boleh dengan posisi kaki kanan yang siap menendang atau sebaliknya. Di depan kanan/kiri Testee disimpan kun (corong) yang sejajar garis batas tembak sebagai rintangan yang harus dilewati saat melakukan tes.
 - b) Pada aba-aba “Ya”, Testee menendang ke sasaran /dinding/papan yang sudah diberikan tanda persegi panjang 3 m x 50 cm. Kemudian Testee menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam di belakang garis tendang.

- c) Setelah menahan bola, Testee menggeser bola dengan kaki kanan ke sebelah kiri kun (corong) apabila Testee memulai menendang bola disebelah kanan kun (corong). Begitu juga sebaliknya, apabila Testee mulai menendang disebelah kiri kun (corong) maka setelah menahan bola harus langsung menggeser bola ke sebelah kanan kun (corong) dengan kaki kiri.
 - d) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik.
 - e) Apabila bola keluar jauh dari daerah sepak maka Testee menggunakan bola cadangan yang sudah disediakan.
- 5) Cara Penskoran
- a) Hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang, menahan dan mengontrol bola yang sah.
 - b) Skor tidak dihitung apabila bola yang ditendang lebih tinggi dari 50 cm.
 - c) Skor tidak dihitung apabila bola tidak ditahan dengan telapak kaki/kaki bagian dalam.
 - d) Skor tidak dihitung apabila menahan bola di depan garis batas tendang.
 - e) Hasil akhir adalah jumlah skor yang didapat selama melakukan dalam 30 detik.

Ilustrasi tes mengumpan dan mengontrol bola (*passing-controlling*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini,



Gambar 4. Tes Mengumpun dan Mengontrol Bola
(Sumber: Narlan, dkk., 2017: 243)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*, sampel terlebih dahulu diukur motivasi, untuk mengetahui motivasi tinggi dan rendah.

Treatment/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama

pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik (Hanafi & Prastyana, 2020: 76). Adapun pengelompokan latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan, yaitu:

- a. Pelaksanaan metode latihan *small side game*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 atlet kategori motivasi tinggi dan 5 atlet kategori motivasi rendah.
- b. Pelaksanaan metode latihan *drill passing*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 atlet kategori motivasi tinggi dan 5 atlet kategori motivasi rendah.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh atlet sebelum memulai penelitian, menyediakan air, sabun, *hand sanitizer* agar atlet selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA

two-way) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelumnya, dilakukan uji prasyarat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 20.

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 20.

2. Uji Hipotesis

Menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*). Teknik analisis varian ganda sering disebut juga teknik

analisis varian dua jalan, atau teknik analisis varian untuk sampel-sampel berhubungan (berkorelasi). Teknik analisis varian ganda ini digunakan untuk membedakan *mean* beberapa distribusi data kelompok subjek penelitian yang dilakukan sekaligus untuk dua jenis variabel perlakuan (Budiwanto, 2017: 141). Apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji Tukey, dengan menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan disajikan berurutan antara lain: (a) pengaruh latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing*; (b) pengaruh latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing*; (c) perbedaan pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing*; (d) perbedaan pengaruh atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing*; dan (e) interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing*. Proses penelitian akan berlangsung dalam tiga tahap. Pada tahap pertama adalah melakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap penilaian motivasi dan kemampuan *passing* pada bulan Mei. Tahap kedua kegiatan penelitian ini adalah melakukan perlakuan, penelitian ini berlangsung selama 2 bulan. Pelaksanaan perlakuan berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Data Pretest dan Posttest Kemampuan Passing

No	Motivasi Tinggi					
	Small Sided Game (A1B1)			Latihan Drill Passing (A2B1)		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	22	25	3	22	24	2
2	21	26	5	22	22	0
3	21	25	4	20	23	3
4	20	24	4	20	22	2
5	19	22	3	19	20	1
Mean	20,6	24,4	3,8	20,6	22,2	1,6
Persentase			18,45%	Persentase		7,77%
No	Motivasi Rendah					
	Small Sided Game (A1B2)			Latihan Drill Passing (A2B2)		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	16	17	1	16	17	1
2	15	16	1	15	16	1
3	13	14	1	12	13	1
4	10	11	1	10	12	2
5	8	9	1	7	9	2
Mean	12,4	13,4	1	12	13,4	1,4
Persentase			8,06%	Persentase		11,67%

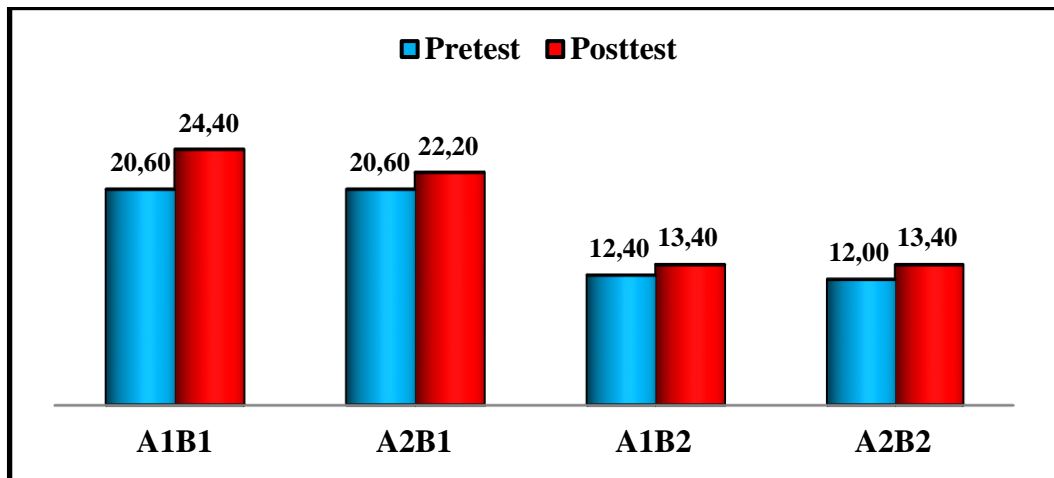
Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* disajikan pada

Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Kemampuan Passing

Kelompok	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> A ₁ B ₁	19,00	22,00	20,60	1,14
<i>Posttest</i> A ₁ B ₁	22,00	26,00	24,40	1,52
<i>Pretest</i> A ₂ B ₁	19,00	22,00	20,60	1,34
<i>Posttest</i> A ₂ B ₁	20,00	24,00	22,20	1,48
<i>Pretest</i> A ₁ B ₂	8,00	16,00	12,40	3,36
<i>Posttest</i> A ₁ B ₂	9,00	17,00	13,40	3,36
<i>Pretest</i> A ₂ B ₂	7,00	16,00	12,00	3,67
<i>Posttest</i> A ₂ B ₂	9,00	17,00	13,40	3,21

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data kemampuan *passing* disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing*

Keterangan:

- A₁B₁: Atlet yang dilatih menggunakan metode *small sided game* dengan motivasi tinggi
- A₂B₁: Atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *drill passing* dengan motivasi tinggi
- A₁B₂: Atlet yang dilatih menggunakan metode *small sided game* dengan motivasi rendah
- A₂B₂: Atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *drill passing* dengan motivasi rendah

Berdasarkan Gambar 13 di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *passing* kelompok A₁B₁ rata-rata *pretest* 20,60 mengalami peningkatan pada saat *posttest* 24,40, kelompok A₂B₁ rata-rata *pretest* 20,60 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 22,20, kelompok A₁B₂ rata-rata *pretest* sebesar 12,40 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 13,40, kelompok A₂B₂ rata-rata *pretest* sebesar 12,00 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 13,40.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan

dengan program *software* SPSS *version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i> A1B1	0,814	Normal
<i>Posttest</i> A1B1	0,492	Normal
<i>Pretest</i> A2B1	0,201	Normal
<i>Posttest</i> A2B1	0,777	Normal
<i>Pretest</i> A1B2	0,677	Normal
<i>Posttest</i> A1B2	0,677	Normal
<i>Pretest</i> A2B2	0,787	Normal
<i>Posttest</i> A2B2	0,794	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 166.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
5,193	3	16	0,211

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test Wilk* pada Tabel 6 di atas. Hasil perhitungan didapat nilai signifikansi $0,211 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau

homogeny. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 167.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis uji t dan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

a. Hipotesis perbedaan pengaruh latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing*

Hipotesis pertama untuk menguji pengaruh latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing*. Analisis menggunakan uji t *paired sample test*. Kriteria pengujian jika nilai sig < 0,05, maka Ha diterima. Hipotesis pertama yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

Berdasarkan hasil analisis uji t *paired sample test* diperoleh data pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh Latihan *Small Side Game* terhadap Kemampuan *Passing*

Kemampuan <i>Passing</i>	Rata-rata	t hitung	t tabel	sig	%
<i>Pretest</i>	16,50	4,811	2,262	0,001	14,55%
<i>Posttest</i>	18,90				

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,811 > t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman”, **telah terbukti**. Bersarnya peningkatan kemampuan *passing* setelah diberikan latihan *small side game* yaitu sebesar 14,55%.

b. Hipotesis perbedaan pengaruh antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet

Hipotesis pertama untuk menguji perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet. Analisis menggunakan uji *t paired sample test*. Kriteria pengujian jika nilai $sig < 0,05$, maka H_a diterima. Hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sample test* diperoleh data pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Pengaruh Latihan *Drill Passing* terhadap Kemampuan *Passing*

Kemampuan <i>Passing</i>	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	%
<i>Pretest</i>	16,30	5,582	2,262	0,000	9,20%
<i>Posttest</i>	17,80				

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 8 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,582 > t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman”, **telah terbukti**. Bersarnya peningkatan kemampuan *passing* setelah diberikan latihan *drill passing* yaitu sebesar 9,20%.

c. Hipotesis perbedaan pengaruh antara atlet dengan motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing*

Hipotesis kedua untuk menguji perbedaan pengaruh latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing*. Kriteria pengujian jika nilai $sig < 0,05$, maka H_a diterima. Hipotesis ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_o : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

H_a : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

Berdasarkan hasil analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) diperoleh data pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji ANAVA Perbedaan Pengaruh Latihan *Small Side Game* dan Latihan *Drill Passing* terhadap Kemampuan *Passing*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Metode_Latihan	4,050	1	4,050	7,043	0,017

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa F sebesar 7,043 dan nilai signifikansi p sebesar $0,017 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Berdasarkan hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis ternyata kelompok latihan *small side game* dengan selisih rata-rata sebesar 2,40 lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan kelompok latihan *drill passing* sebesar 1,50, dengan selisih rata-rata sebesar 0,90. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman”, **telah terbukti**.

d. Hipotesis perbedaan pengaruh antara atlet dengan motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing*

Hipotesis kedua untuk menguji perbedaan pengaruh antara atlet dengan motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing*. Kriteria pengujian jika nilai sig $< 0,05$, maka H_a diterima. Hipotesis keempat yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

H_a : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri

Porda Sleman

Berdasarkan hasil analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) diperoleh data pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji ANAVA Perbedaan Atlet dengan Motivasi Tinggi dan Rendah terhadap Kemampuan *Passing*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Motivasi	11,250	1	11,250	19,565	0,000

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 10 di atas, dapat dilihat bahwa *F* sebesar 19,565 dan nilai signifikansi *p* sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Berdasarkan hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis ternyata atlet yang memiliki motivasi tinggi dengan selisih rata-rata sebesar 2,70 lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan atlet yang memiliki motivasi rendah sebesar 1,20, dengan selisih rata-rata sebesar 1,50. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman”, **telah terbukti**.

e. Interaksi antara metode *small sided game* dan latihan *drill passing* dengan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing*

Hipotesis kelima untuk menguji interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Kriteria pengujian jika nilai *sig* $< 0,05$, maka H_a diterima. Hipotesis kelima yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Tidak terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

Ha : Terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman

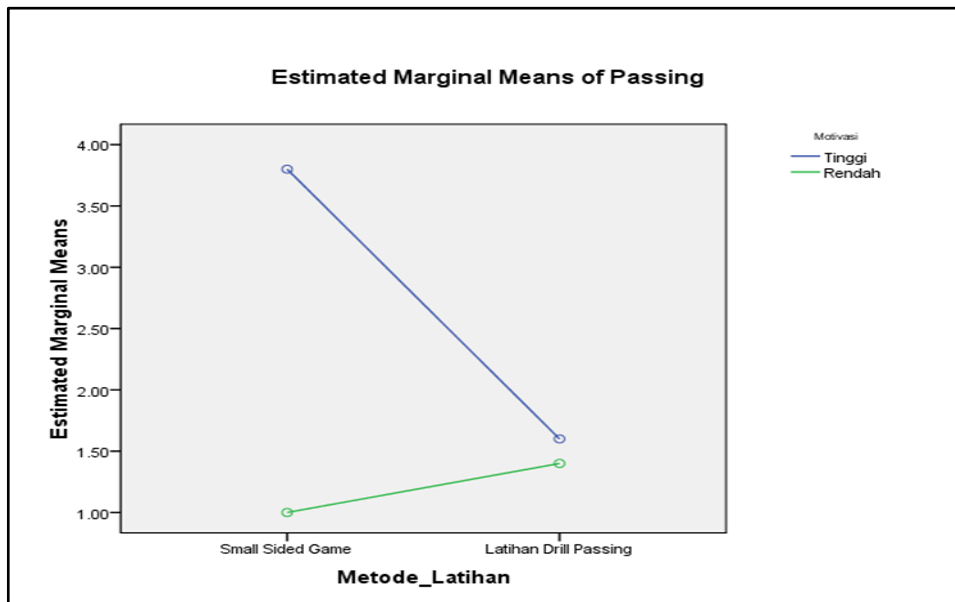
Berdasarkan hasil analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) diperoleh data pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Uji ANAVA Interaksi antara Latihan *Small Side Game* dan Latihan *Drill Passing* dan Motivasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Kemampuan *Passing*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Metode_Latihan * Motivasi	8,450	1	8,450	14,696	0,001

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 30,727 dan nilai signifikansi p sebesar $0,001 < 0,05$, berarti Ho ditolak. Berdasarkan hal ini berarti hipotesis yang menyatakan “Terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman”, **telah terbukti**.

Grafik hasil uji interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman dapat dilihat pada Gambar 6 sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram Interaksi antara Latihan *Small Side Game* dan Latihan *Drill Passing* dan Motivasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Kemampuan *Passing*

Setelah teruji terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman, maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey. Hasil uji lanjut dapat dilihat pada Tabel 12 di bawah ini:

Tabel 12. Ringkasan Hasil Uji Tukey

Kelompok	Interaksi	Mean Difference	Std. Error	Sig.
A1B1	A2B1	2,2000*	,47958	,002
	A1B2	2,8000*	,47958	,000
	A2B2	2,4000*	,47958	,001
A2B1	A1B1	-2,2000*	,47958	,002
	A1B2	,6000	,47958	,605
	A2B2	,2000	,47958	,975
A1B2	A1B1	-2,8000*	,47958	,000
	A2B1	-,6000	,47958	,605
	A2B2	-,4000	,47958	,838
A2B2	A1B1	-2,4000*	,47958	,001
	A2B1	-,2000	,47958	,975
	A1B2	,4000	,47958	,838

Berdasarkan Tabel 12 hasil perhitungan uji Tukey pada tanda asterisk (*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) $A_1B_1-A_2B_1$, (2) $A_1B_1-A_1B_2$, (3) $A_1B_1-A_2B_2$, sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: (1) $A_2B_1-A_1B_2$, (2) $A_2B_1-A_2B_2$, dan (3) $A_1B_2-A_2B_2$.

Hasil analisis Tukey HSD untuk mengetahui kelompok latihan mana yang memiliki peningkatan kemampuan passing lebih baik yaitu pada Tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Tukey HSD*

Kemampuan <i>Passing</i>			
Tukey HSD		Subset	
Kelompok	N	1	2
A1B2	5	1,00	
A2B2	5	1,40	
A2B1	5	1,60	
A1B1	5		3,80
Sig.		0,605	1,00

Berdasarkan hasil uji Tukey HSD pada Tabel 13 di atas, dapat dijelaskan yaitu perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji di atas menunjukkan kelompok A_1B_1 (Atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *small side game* dengan motivasi tinggi) berada pada kolom subset yang berbeda (kolom subset 2). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan *passing* kelompok A_1B_1 lebih baik daripada kelompok A_2B_1 , A_1B_2 , dan A_2B_2 .

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian; dan (2) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman dengan peningkatan sebesar 14,55%. Hasil penelitian tersebut diperkuat dalam penelitian Hasibuan & Nurkadri (2022) bahwa variasi latihan *small side games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* sepakbola usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021. Diberikannya latihan selama 6 minggu, perlakuan tersebut jelas memberikan pengetahuan baru dalam hal melatih teknik *passing* sepakbola dan juga memberikan pengalaman tersendiri bagi atlet serta memberikan dampak yang bagus khususnya kemampuan *passing* sepakbola. Hasil penelitian Wardana, dkk., (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan *small side games* terhadap keterampilan *passing*, *control*, dan *shooting*. Penelitian Firdaus, dkk., (2022) menunjukkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan

peningkatan sebesar 8.25 terhadap kemampuan *passsing* siswa SMA Al-Ihsan Tanjung Lago.

Small-Sided Games merupakan permainan modifikasi yang umum digunakan yang berlangsung di ruang sempit, melibatkan sejumlah kecil pemain dan dengan aturan permainan yang dimodifikasi) telah diusulkan menjadi alat metodologis yang efektif untuk mengoptimalkan taktik dan perilaku (Práxedes, et al., 2018: 2; Klingner, et al., 2022: 885; Evangelio, et al., 2019: 68). Permainan ini juga mempromosikan pengembangan tindakan teknis seperti *passing*, *dribbling* dan *shooting* (Santos, et al., 2020: 170; Trecroci, et al., 2020: 3), dan telah terbukti menghasilkan tingkat keahlian olahraga yang lebih tinggi pada atlet karena mereka secara bersamaan mengerjakan dua komponen tindakan; proses pengambilan keputusan dan teknis pelaksanaannya (Pizarro, et al., 2021: 11).

Fernández-Espínola et al., (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa SSG dapat digunakan sebagai sumber metodologis yang menarik untuk melatih teknik dan taktik dalam olahraga tim di usia muda. Untuk melakukannya, perlu untuk menetapkan tujuan yang akan dicapai dan variabel mana yang harus diubah dan bagaimana, beberapa yang paling menentukan adalah jumlah pemain, ukuran area lapangan dan manipulasi aturan tertentu. Secara umum, sebagian besar penelitian setuju bahwa pengurangan jumlah pemain mengarah pada peningkatan tindakan teknis. Dalam hal ini, penting untuk dicatat bahwa ini adalah frekuensi elemen teknis per pemain. Dalam pengertian ini, Clemente & Rocha (2012) menganalisis pengaruh jumlah pemain dalam bola tangan dan menyimpulkan bahwa menguranginya (misalnya, dari 4 vs. 4 menjadi 2 vs. 2)

meningkatkan jumlah kontak bola, intersepsi, dan *dribell* per pemain. Coutinho et al., (2019) menyatakan bahwa pemberian latihan *small sided games* meningkatkan pergerakan posisi pemain yang lebih baik dan terstruktur.

Small-Sided Games merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. penelitian ini peneliti memberikan aturan dimana peserta hanya boleh melakukan dua kali sentuhan setiap satu orang pemain dan setelah tim melakukan lima kali *passing* pemain yang menyentuh bola terakhir diharuskan melakukan *shooting* ke gawang. Latihan *small sided games* sangat baik digunakan karena latihan tersebut lebih memfokuskan pemain dengan aturan yang diberlakukan. Latihan *small side game* yang dilakukan memberikan lebih banyak sentuhan terhadap bola oleh pemain dalam melakukan permainan.

Setiap pemain dalam menguasai bola supaya lebih tenang, karena keterlibatan pemain dalam permainan juga lebih banyak dan juga bisa meningkatkan kemampuan *passing*, kenaikan persentase kemampuan *passing* pada pemain disebabkan metode latihan *small sided games* benar-benar mengharuskan pemain untuk memperbanyak sentuhan terhadap bola, kemudian dengan ukuran lapangan yang diperkecil, sentuhan terhadap bola yang lebih cepat dan terukur, serta lebih banyak mengambil keputusan sehingga bisa melatih mental, fisik, teknik dan taktik. Ketika pemain akan banyak menyentuh bola yang mengakibatkan mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan *passing*,

sehingga yang awalnya gerakan siswa dalam melakukan passing kaku menjadi lebih meningkat dan maksimal.

2. Pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman dengan peningkatan sebesar 9,20%. Studi yang dilakukan Haris, dkk., (2020) menunjukkan bahwa metode *drill* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal dengan t hitung $-13,484 > t$ tabel $2,977$. Selanjutnya studi Kasmad, dkk., (2018) membuktikan bahwa metode latihan *drill* signifikan terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Ardiyanto, dkk., (2021) membuktikan bahwa metode *drill* bervariasi dapat memperbaiki keterampilan teknik dasar *passing* futsal peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Lab UM.

Penelitian Husyaeri. Dkk., (2022) menunjukkan bahwa metode latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 kota sukabumi. Metode *drill* dapat memberikan tekanan fisik pada siswa, sehingga menghasilkan perubahan sistem tubuh (proses adaptasi) dan menjadikan keterampilan teknik dasar *passing* meningkat. Metode latihan *drill* merupakan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan kontinyu.

Metode latihan *drill* merupakan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan *continue*

(Kasmad, dkk., 2021: 1; Irawadi & Yusuf, 2021: 78; Muttaqin, et al., 2019: 288; Maggioni, et al., 2019: 757). Metode *drill* atau latihan adalah suatu cara mengajar dengan memberikan latihan terhadap apa yang telah dipelajari, sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu ciri khas dari penerapan *drilling* yaitu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang agar asosiasi stimulus dan respon menjadi sangat kuat yang, sehingga menjadikan kegiatan tersebut tidak mudah dilupakan (Muhtadis, dkk., 2020: 16).

Primayanti & Isyani (2021: 27) menjelaskan hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah: (a) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan. (b) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan. (c) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien. (d) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaa individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.

Ditinjau dari permainan futsal, *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan dibandingkan dengan teknik lainnya. Hal ini karena lapangan permainan relatif kecil, sehingga permainannya sering dilakukan dengan melakukan *passing*. Melalui *passing* yang baik dan akurat atlet akan mampu menjalin kerjasama tim yang kompak. Metode *drill* mempunyai pengaruh yang baik dalam permainan futsal yaitu pada saat pemain melakukan *passing*.

Passing sangatlah penting bagi seorang pemain futsal. Pemain futsal diharuskan memiliki *passing* yang baik untuk melajukan bola kepada rekan satu tim dengan tepat. Permainan futsal tidak akan efektif apabila pemain tidak

memiliki kemampuan *passing* yang baik (Hamzah & Hadiana, 2018; Saputra & Yarmani, 2019). Tidak hanya kemampuan tekniknya saja yang harus bagus, namun kemampuan taktik yang bagus juga akan menyempurnakan keterampilan *passing*. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya kemampuan teknik dasar *passing* yang dimiliki siswa dapat diberikan lewat metode latihan yang tepat agar hasil tersebut maksimal.

Metode *drill* dengan melakukan *passing* membuat pemain semakin akurat dalam melakukan tendangan menyusur tanah dan tepat ke teman yang ingin diberikan bola *passing*. Hal ini bisa membuat pemain bisa memberikan *passing* yang akurat kepada teman satu tim. Jadi jika sebuah tim ingin membuat tingkat akurasi dalam memberikan bola *passing* antar pemain maka metode *drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing* antar pemain. Pendapat Harsono (2015: 43) bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental.

3. Perbedaan pengaruh antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Kelompok latihan *small side game* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan kelompok latihan *drill passing* sebesar 1,50, dengan selisih rata-rata sebesar 0,90. Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya pemain bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan

merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas (Sørensen, et al., 2021: 66).

Small sided games merupakan permainan di lapangan yang berukuran kecil dan dimainkan oleh jumlah pemain yang kurang dari sebelas (Gómez-Carmona, et al., 2018: 173; Sarmiento, et al., 2018: 693; Bujalance-Moreno, et al., 2019: 922; Bennett, et al., 2018: 232; Hammami, et al., 2018: 1446). Setiap pemain dalam latihan *small sided games* terlibat dalam permainan dan lebih sering kontak dengan bola. Hal ini karena ukuran lapangan yang digunakan lebih minim dan jumlah pemainnya tidak sama dengan pertandingan asli. Latihan *small sided games* dapat mengembangkan keterampilan teknik “*technical skills*”, taktik, mental, dan kondisi fisik pemain (Selmi, et al., 2018: 199).

Hammami, et al., (2018) berpendapat bahwa latihan *Small sided games* sering dimainkan dengan modifikasi permainan di area lapangan yang diperkecil, menggunakan aturan yang disesuaikan dan melibatkan lebih sedikit pemain daripada permainan tradisional. Saat ini, SSG mewakili salah satu latihan yang paling umum digunakan oleh tim amatir dan profesional untuk meningkatkan kebugaran fisik sambil juga berkembang kemampuan teknis dan taktis

Pada latihan *small sided games* pada umumnya memiliki banyak variasi bentuk latihan, hal ini agar dalam permainan futsal tidak menimbulkan kejenuhan. Hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa bosan yaitu dengan berlatih futsal *small sided games* 3v3 dan 4v4. *Small-sided games* adalah sarana atau

metode pelatihan yang cocok untuk meningkatkan teknik. Clemente et al., (2019) memverifikasi bahwa semakin rendah jumlah pemain, semakin tinggi jumlah tindakan teknis (operan, dribel, dan tembakan) dan kontak dengan bola. *Small sided games* dapat berarti ketika pemain melakukannya dengan 3v3, karena atlet memiliki lebih banyak *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Semakin sering pemain melakukan mengumpan, menggiring, dan menendang, maka secara otomatis dibutuhkan daya tahan yang kuat (Sgrò, et al., 2018: 9).

Small sided games yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat dalam bentuk permainan sepak bola dimana ukuran lapangannya diperkecil yang mengakibatkan lebih banyak sentuhan terhadap bola, dalam latihan ini ukuran lapangan yang digunakan menyesuaikan kondisi jumlah pemain. Untuk membatasi area (daerah) bisa digunakan sebuah pembatas (*cones*) sebagai tanda atau media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan.

Penggunaan *small-side game* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis, dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai. Secara praktis, permainan dengan sejumlah pemain yang besar digunakan untuk perbaikan taktis dan teknis, sedangkan permainan dengan sejumlah kecil pemain digunakan untuk perbaikan kondisi fisik dan ketahanan. Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu: (1) sentuhan terhadap bola lebih banyak; (2) waktu untuk bermain lebih banyak; (3) dapat meningkatkan keterampilan (*skill*); (4) mengambil keputusan dalam suatu permainan; (5) banyak

memainkan bertahan dan menyerang; (6) keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak; (7) dapat meningkatkan kondisi fisik (Randani, dkk., 2021: 38; Priambodho & Widodo, 2021: 106).

4. Perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki motivasi tinggi dan motivasi rendah terhadap kemampuan *passing*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Atlet yang memiliki motivasi tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan atlet yang memiliki motivasi rendah sebesar 1,20, dengan selisih rata-rata sebesar 1,50. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Yalcin et al., (2017) bahwa telah dinyatakan bahwa ada banyak faktor fisik dan psikologis yang mempengaruhi tingkat kinerja dalam olahraga, tetapi faktor psikologis yang paling penting adalah motivasi. Diketahui bahwa kontinuitas latihan dan tingkat motivasi adalah faktor yang saling mempengaruhi (Keskin & Baskurt, 2020).

Guzel et al., (2020) mendukung gagasan bahwa kebugaran memberikan kontribusi kepada individu baik secara fisik maupun spiritual, dan hal itu dapat menyebabkan individu untuk merasa lebih baik secara motivasi melalui latihan dalam kesejahteraan mental mereka. Perasaan seperti kesenangan, kesenangan dan relaksasi dari olahraga sebenarnya dapat mengungkapkan harapan dan keinginan baru pada orang yang melakukan olahraga. Jenis motivasi ini disebut motivasi sukses dalam olahraga. Dapat dikatakan bahwa motivasi sukses dalam olahraga merupakan suatu kekuatan yang dapat mendorong atlet untuk sukses, terutama

dalam rangka mewujudkan tujuan, harapan dan bahkan mimpi atlet amatir dan profesional, dan dapat memiliki efek signifikan pada tingkat prestasi atlet.

Blynova, et al., (2020) berpendapat bahwa motivasi dalam kegiatan olahraga ditentukan oleh faktor internal dan eksternal yang mengubahnya nilai sepanjang karir olahraga secara keseluruhan. Selanjutnya membedakan motif olahraga berikut: 1) Mengejar kesempurnaan, yaitu peningkatan kesehatan, pengembangan kualitas fisik dan kemauan; 2) Mengejar ekspresi diri dan penegasan diri, mengejar pengakuan sosial; 3) Preferensi sosial, yaitu tren olahraga, pengejaran pelestarian tradisi olahraga keluarga, keinginan untuk siap bekerja; 4) Kepuasan spiritual dan material.

Motivasi dalam olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan, dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Sholicha, 2020: 91). Manusia sebagai makhluk sosial dipengaruhi oleh berbagai motif, salah satunya adalah motivasi berprestasi. Usaha mencapai sukses atau berhasil dalam suatu pertandingan atau kompetisi untuk mencapai prestasi. Motif utama adalah motif untuk mencapai kesuksesan. Dalam melakukannya, seorang atlet berada di persaingan tidak hanya dengan lawan, tetapi juga dengan dirinya sendiri, dengan kekuatan alam, ruang dan waktu, dengan kata lain: dengan hambatan eksternal dan kesulitan internal.

Motivasi adalah dasar dari semua olahraga prestasi. Ketidakmampuan atlet dalam memenuhi kebutuhan dapat berdampak pada motivasi berprestasi yang dirasakan. Motivasi berprestasi merupakan suatu usaha untuk mencapai sukses

daan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran atau keunggulan. Motivasi dalam olahraga merupakan fenomena psikologis yang sangat mempengaruhi olahraga kinerja, dengan mempertimbangkan kebutuhan dan perasaan semua individu yang berkumpul di bawah atap olahraga, khususnya atlet dan pelatih, untuk mencapai tingkat prestasi yang diinginkan (Ceylan, et al., 2022: 2).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 78) menyatakan motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar.

Apabila seseorang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan dalam diri, maka diri akan memiliki kemampuan dan kesanggupan agar dapat bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu, berinisiatif, berambisi menyelesaikan masalah, terampil menyelesaikan tugas, dan melakukan pekerjaan dengan baik dan sukses sesuai target atau tujuan . Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi akan dapat menyelesaikan hal-hal yang menantang dan sulit, mengorganisasi dan memanipulasi objek fisik/ide,

menguasai, meningkatkan harga diri dengan suatu hal yang sukses yang telah dicapai dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki, dan mengatasi dan melawan orang lain (Mylsidayu, 2015: 37).

5. Interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing*

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok metode latihan *small side game* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi tinggi dan kelompok metode latihan latihan *drill passing* efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi rendah.

Hasil tersebut ditunjukkan dengan pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) $A_1B_1-A_2B_1$, (2) $A_1B_1-A_1B_2$, (3) $A_1B_1-A_2B_2$, sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: (1) $A_2B_1-A_1B_2$, (2) $A_2B_1-A_2B_2$, dan (3) $A_1B_2-A_2B_2$. Dari hasil bentuk interaksi nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti bahwa setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasangkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidaklah sempurna hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Tidak ada kontrol terhadap sampel, sehingga bisa terjadi interaksi dan latihan sendiri atau bersama dengan latihan yang bukan perlakuannya.
3. Pandemi yang sedang terjadi menjadikan prosedur pelaksanaan latihan harus sesuai protokol kesehatan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *small side game* dan latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Kelompok latihan *small side game* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan kelompok latihan *drill passing*.
4. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki motivasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Atlet yang memiliki motivasi tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan atlet yang memiliki motivasi rendah.
5. Terdapat interaksi antara latihan *small side game* dan latihan *drill passing* dan motivasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putri Porda Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok metode latihan *small side game* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi tinggi dan kelompok metode latihan

latihan *drill passing* efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan kemampuan *passing* atlet futsal dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan metode latihan *small side game* dan latihan *drill passing*. Artinya atlet diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan merasa senang dan termotivasi untuk mengikuti proses latihan, sehingga tujuan latihan akan tercapai. Kemudian implikasi lainnya yaitu dengan mendorong pelatih untuk menerapkan metode latihan yang cocok dapat memicu keterlibatan atlet dalam latihan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *small side game* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan *drill passing*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan *small side game* untuk meningkatkan kemampuan *passing* atlet futsal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan bahwa kelompok metode latihan *small side game* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi tinggi dan kelompok metode

latihan latihan *drill passing* efektif digunakan untuk atlet yang memiliki motivasi rendah. Hal ini merupakan kajian yang empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan kemampuan *passing* atlet futsal.

- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anderman, E. M. (2020). Achievement motivation theory: Balancing precision and utility. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101864.
- Ardiyanto, M. D., Januarto, O. B., & Yudasmarana, D. S. (2021). Peningkatan keterampilan dasar passing futsal memakai metode drill bervariasi. *Sport Science and Health*, *3*(11), 921-928.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1. *Sport Science and Health* *1*(2), 110–15.
- Asshagab, M., Dlis, F., & Widiastuti, W. (2020). Games-based needs analysis of futsal skill exercise for junior high school student. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *9*(2), 91-95.
- Atakan, M. M., Karavelioğlu, M. B., Harmancı, H., Cook, M., & Bulut, S. (2019). Short term creatine loading without weight gain improves sprint, agility and leg strength performance in female futsal players. *Science & Sports*, *34*(5), 321-327.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Barbieri, R. A., Zagatto, A. M., Milioni, F., & Barbieri, F. A. (2016). Specific futsal training program can improve the physical performance of futsal players. *Sport Sciences for Health*, *12*(2), 247-253.
- Barus, J. B. N. (2020). Tingkat daya tahan aerobik (vo2max) siswa ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *4*(1), 108-116.
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). Evaluation of the external and internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, *34*(3), 227.

- Bennett, K. J., Novak, A. R., Pluss, M. A., Stevens, C. J., Coutts, A. J., & Fransen, J. (2018). The use of small-sided games to assess skill proficiency in youth soccer players: A talent identification tool. *Science and Medicine in Football*, 2(3), 231-236.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Branquinho, L., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2021). 5-a-side game as a tool for the coach in soccer training. *Strength and Conditioning Journal*, 43(5), 96-108.
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of sports sciences*, 37(8), 921-949.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Blynova, O., Kruglov, K. O. N. S. T. A. N. T. I. N., Semenov, O. L. E. K. S. A. N. D. R., Los, O. K. S. A. N. A., & Popovych, I. (2020). Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 14-23.
- Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). The effects of trainings with futsal ball on dribbling and passing skills on youth soccer players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(3), 44-54.
- Ceylan, L., Bilen, E., Eliöz, M., & Küçük, H. (2022). Comparison of motivation levels of outdoor and indoor athletes studying physical education and sports training. *Group*, 8(1).
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Los Arcos, A., Silva, A. F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*, 134, 109710.
- Clemente, F. M., & Rocha, R. F. (2012). The effects of task constraints on the heart rate responses of students during small-sided handball games. *Kinesiologia Slovenica*, 18(2).

- Clemente, F. M., Sarmiento, H., Costa, I. T., Enes, A. R., & Lima, R. (2019). Variability of technical actions during small-sided games in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 69(1), 201-212.
- Coutinho, D., Gonçalves, B., Travassos, B., Abade, E., Wong, D. P., & Sampaio, J. (2019). Effects of pitch spatial references on players' positioning and physical performances during football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 37(7), 741-747.
- da Motta, L. F., Breda-Vicentini, L., Rossi, R., De-Bortoli, A. L., & De-Bortoli, R. (2020). Futsal in Field with Variable Dimensions. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(8), 267-274.
- Darmawan, F. D., Sulaiman, S., & Setyawati, H. (2020). Contributions agility, resilience and self-confidence against ball dribbling skills (dribbling) futsal. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 14-19.
- Decroix, L., De Pauw, K., Foster, C., & Meeusen, R. (2016). Guidelines to classify female subject groups in sport-science research. *International journal of sports physiology and performance*, 11(2), 204-213.
- Dogramaci, S., Watsford, M., & Murphy, A. (2015). Activity profile differences between sub-elite futsal teams. *International Journal of Exercise Science*, 8(2), 2.
- Dupré, T., Funken, J., Müller, R., Mortensen, K. R., Lysdal, F. G., Braun, M., ... & Potthast, W. (2018). Does inside passing contribute to the high incidence of groin injuries in soccer? A biomechanical analysis. *Journal of sports sciences*, 36(16), 1827-1835.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- e Pina, J. A., Passos, A. M., Maynard, M. T., & Sinval, J. (2021). Self-efficacy, mental models and team adaptation: A first approach on football and futsal refereeing. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101787.
- Evangelio, C., Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., & Clemente, F. M. (2019). 'Four goals for three players': using 3 vs. 3 small-sided games at school. *Human Movement*, 20(4), 68-78.
- Fadly, A. H., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2020). Pengaruh model latihan small-sided games 3v3 dengan rasio interval 2: 1 terhadap peningkatan vo2max tim futsal putri El-Wafa. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 10-16.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakarta: Jakad Media Publishing.

- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884.
- Firdaus, F. R., Kristina, P. C., & Sari, P. S. (2022). Pengaruh latihan small sided-games terhadap kemampuan passing SMA Al-Ihsan Tanjung Lago. *Jendela Olahraga*, 7(2), 162-170.
- Fitri, M., Zulnaldi, H., Ramadhan, M. H., Anwar, S., Munajat, Y., & Saputra, H. S. (2021). Futsal: A Paradigm to Improve Decision-Making Skills of Female Football Players. *Linguistica Antverpiensia*, 1625-1638.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis kemampuan teknik control, heading dan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118-124.
- Gómez-Carmona, C. D., Gamonales, J. M., Pino-Ortega, J., & Ibáñez, S. J. (2018). Comparative analysis of load profile between small-sided games and official matches in youth soccer players. *Sports*, 6(4), 173.
- Güzel, P., Esentaş, M., & Tez, Ö. Y. (2020). Recreational exercise and motivation: An empirical study on fitness centers. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218.
- Hakim, L. (2020). Pengaruh latihan small side game terhadap keterampilan passing siswa SMP Plus Nurul Huda dalam ekstrakurikuler sepak bola tahun ajaran 2020. *utile: Jurnal Kependidikan*, 6(2), 137-145.
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhlel, E. (2018). Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis. *J Sports Med Phys Fitness*, 58(10), 1446-1455.
- Hammood, M. H., & Yousef, R. T. (2019). The effect of learning exercises through flexible circles on learning some of the composite skills of futsal football for students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(10).
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap keterampilan passing dalam permainan futsal. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-7.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Surabaya: Jakad Media Publishing.

- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmaras, D. S. (2020). Pengaruh latihan metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal. *Sport Science and Health*, 2(2), 105-113.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, M. N., & Nurkadri, N. (2022). A, The small side games pengaruh variasi latihan small side games terhadap kemampuan passing sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(01), 1-7.
- Husyaeri, E., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Metode latihan drill untuk meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521-525.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The use of video media in improving futsal basic techniques skills of male students of futsal hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 140-143.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2021, February). Drill exercise method influences ability groundstroke tennis court. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 78-82). Atlantis Press.
- Irawan, Y. F., & Prayoto, I. (2021). Survey of basic technical skill for futsal male student high school. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 105-114.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Jiménez-Reyes, P., García-Ramos, A., Cuadrado-Peñafiel, V., Párraga-Montilla, J. A., Morcillo-Losa, J. A., Samozino, P., & Morin, J. B. (2019). Differences in sprint mechanical force–velocity profile between trained soccer and futsal players. *International journal of sports physiology and performance*, 14(4), 478-485.
- Joyner, M. J., & Lundby, C. (2018). Concepts about V O₂max and trainability are context dependent. *Exercise and sport sciences reviews*, 46(3), 138-143.
- Kasmad, M. R., Akbar, M. A., & Mutmainnah, M. (2021). Perbandingan pengaruh metode latihan bermain dan metode latihan drill terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. In *Seminar Nasional LP2M UNM*.

- Kenioua, M., & Boumesjed. (2017). The relationship between self efficacy, achievement motivation and state anxiety among football player. *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques Journal*, 11(1), 36-49.
- Keskin, T., & Başkurt, F. (2020). Exercise compliance and motivation in elderly. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 369-375.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- Klingner, F. C., Huijgen, B. C., Den Hartigh, R. J., & Kempe, M. (2022). Technical–tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 885-902.
- Krou, M. R., Fong, C. J., & Hoff, M. A. (2021). Achievement motivation and academic dishonesty: A meta-analytic investigation. *Educational Psychology Review*, 33(2), 427-458.
- Kusuma, E. T., & Purnomo, M. (2020). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan vo2max peserta ekstrakurikuler futsal SMP Labschool UNESA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). The effect of nutritional status, level of physical activity and hemoglobins on physical endurance. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 186-195.
- Leite, W. S. S. (2016). Physiological demands in football, futsal and beach soccer: a brief review. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(6).
- Locke, E. A., & Schattke, K. (2019). Intrinsic and extrinsic motivation: Time for expansion and clarification. *Motivation Science*, 5(4), 277.
- López-Samanes, Á., Moreno-Pérez, V., Travassos, B., & Del Coso, J. (2021). Effects of acute caffeine ingestion on futsal performance in sub-elite players. *European Journal of Nutrition*, 1-10.
- Maggioni, M. A., Bonato, M., Stahn, A., La Torre, A., Agnello, L., Vernillo, G., ... & Merati, G. (2019). Effects of ball drills and repeated-sprint-ability training in basketball players. *International journal of sports physiology and performance*, 14(6), 757-764.

- Mamolo, L. A. (2022). Online learning and students' mathematics motivation, self-efficacy, and anxiety in the "new normal". *Education Research International*, 2022.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh komponen fisik dominan olahraga futsal terhadap teknik dasar permainan futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28-38.
- Milanez, V. F., Bueno, M. J. D. O., Caetano, F. G., Chierotti, P., De Moraes, S. M. F., & Moura, F. A. (2020). Relationship between number of substitutions, running performance and passing during under-17 and adult official futsal matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(3), 470-482.
- Mitrotasios, M., Souglis, A., Gioldasis, A., Ispyrlidis, I., Mantzouranis, N., & Andronikos, G. (2021). Effect of small-sided games on the biochemical profile of elite soccer players. *Journal of Physical Education & Sport*, 21(3).
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, L., & Edmonson. (2018). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Moreira, P. E. D., Barbosa, G. F., Murta, C. D. C. F., Pérez Morales, J. C., Bredt, S. D. G. T., Praça, G. M., & Greco, P. J. (2020). Network analysis and tactical behaviour in soccer small-sided and conditioned games: influence of absolute and relative playing areas on different age categories. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(1), 64-77.
- Mota, T., Afonso, J., Sá, M., & Clemente, F. M. (2022). An agility training continuum for team sports: from cones and ladders to small-sided games. *Strength and Conditioning Journal*, 44(1), 46-56.
- Muttaqin, Y., Hidayah, T., & Mukarromah, S. B. (2019). Grooving the shoot free throw drill training and concentration on free throw shooting outcome. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(3), 288-293.
- Nagy, N., Holienka, M., & Babic, M. (2021). Physiological response of the performance of young football players during small-sided games. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 61(2), 188-202.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).

- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76-80.
- Nawir, N. (2020). Difference effect between 1: 1 and 1: 2 interval anaerobic endurance training on improvement of futsal anaerobic. *Enfermería Clínica*, 30, 40-45.
- Ndiung, S., & Jediut, M. (2020). Pengembangan instrumen tes hasil belajar matematika peserta didik sekolah dasar berorientasi pada berpikir tingkat tinggi. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 94-111.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat daya tahan aerobik (Vo2 Max) pada anggota tim Futsal Siba Semarang. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738-749.
- Oftadeh, S., Bahram, A., Yaali, R., Ghadiri, F., & Schöllhorn, W. I. (2021). External focus or differential learning: is there an additive effect on learning a futsal goal kick?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 317.
- Oglu, A. R. G., Vladimirovich, G. V., Nikolaevna, F. S., & Stepanovich, B. V. (2019). Optimization of rehabilitation effects of futsal as part of comprehensive correctional and developmental program on the motor, regulatory and adaptation potential of boy at the age of 10-12 with ICP. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3), 115-128.
- Ohmuro, T., Iso, Y., Tobita, A., Hirose, S., Ishizaki, S., Sakaue, K., & Yasumatsu, M. (2020). Physical match performance of japanese top-level futsal players in different categories and playing positions. *Biology of Sport*, 37(4), 359.
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2018). Futsal task constraints promote transfer of passing skill to soccer task constraints. *European journal of sport science*, 18(7), 947-954.
- Partovi, T., & Razavi, M. R. (2019). The effect of game-based learning on academic achievement motivation of elementary school students. *Learning and Motivation*, 68, 101592.
- Paul, D. J., Marques, J. B., & Nassis, G. P. (2019). The effect of a concentrated period of soccer-specific fitness training with small-sided games on physical fitness in youth players. *J Sports Med Phys Fitness*, 59(6), 962-8.
- Piepiora, P. (2020). A review of personality research in sport. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 6(4), 64-83.

- Pelana, R., Taufik, M. S., Setiakarnawijaya, Y., Sukur, A., & Raharjo, S. (2020). Futsal training model with futsal measurement tests for college student-athletes. *Talent Development & Excellence*, 12(1), 4398-4410.
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., del Villar, F., & Moreno, A. (2019). The effects of a nonlinear pedagogy training program in the technical-tactical behaviour of youth futsal players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(1), 15-23.
- Polyakov, A. Y. (2020, July). Influence of physical education on personality development. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research: proceedings of the International Scientific Conference on Philosophy of Education, Law and Science in the Era of Globalization (PELSEG 2020)* (Vol. 447, p. 264).
- Praniata, A. R., Kridasuwarno, B., & Puspitorini, W. (2019). Effectiveness of the futsal passing exercise model based on small-sided games for the middle school levels. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 18-21.
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., & Del Villar, F. (2018). The effect of small-sided games with different levels of opposition on the tactical behaviour of young footballers with different levels of sport expertise. *PloS one*, 13(1), e0190157.
- Priambodho, A., & Widodo, A. (2021). Pengaruh small sided games terhadap kapasitas aerobik (vo2max) pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 105-14.
- Puriana, R. H. (2019). Pengaruh latihan small sided games 3v3 dan 4v4 terhadap peningkatan vo2max atlet futsal putra di Lamongan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, 2(1), 187-193.
- Rábano-Muñoz, A., Asian-Clemente, J., Sáez de Villarreal, E., Nayler, J., & Requena, B. (2019). Age-related differences in the physical and physiological demands during small-sided games with floaters. *Sports*, 7(4), 79.
- Rahimi, A., Amani-Shalamzari, S., & Clemente, F. M. (2020). The effects of foam roll on perceptual and performance recovery during a futsal tournament. *Physiology & Behavior*, 223, 112981.

- Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2021). Pengaruh latihan small sided games 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi passing tim Garuda Soccer School. *Journal Active of Sports, 1*(2), 37-45.
- Ridlo, A. F., & Bakti, A. P. (2021). The influence of imagery training on the passing ability of futsal players, Islamic University 45 Bekasi. *JIPES- Journal Of Indonesian Physical Education And Sport, 7*(02), 43-50.
- Rizal, A. Y. C. (2020). Pengaruh latihan passing dengan metode 3 vs 3 terhadap ketepatan passing futsal. *Sport Science and Education Journal, 1*(1).
- Rizaldi, G., Yunus, M., & Supriyadi, S. (2019). Pengaruh latihan small sided game terhadap peningkatan vo2max pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Iguana Kicker Club (IKC) FC usia 11-12 tahun. *Jurnal Sport Science, 9*(1).
- Rowell, A. E., Aughey, R. J., Clubb, J., & Cormack, S. J. (2018). A standardized small sided game can be used to monitor neuromuscular fatigue in professional A-league football players. *Frontiers in physiology, 9*, 1011.
- Sabdonno, A., Sutapa, P., & Phytanza, D. T. P. (2019). Development of skills training model attacking futsal by using small game-side 3 vs 3 to improve basic skills on high school students. *ScienceRise, (7)*, 45-49.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan shooting futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review, 1*(1), 11-19.
- Saleh, H. H., Radhi, M. N., & Abdullah, A. W. (2021). The effect of combined high-intensity interval training exercises on some of the technical skills and endurance of performance for advanced futsal players. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology, 15*(3).
- Sales, M. M., Maciel, A. P., Aguiar, S. D. S., Asano, R. Y., Motta-Santos, D., Moraes, J. F. V. N. D., ... & Sousa, C. V. (2018). Vertical jump is strongly associated to running-based anaerobic sprint test in teenage futsal male athletes. *Sports, 6*(4), 129.
- Santos, S., Coutinho, D., Gonçalves, B., Abade, E., Pasquarelli, B., & Sampaio, J. (2020). Effects of manipulating ball type on youth footballers' performance during small-sided games. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(2), 170-183.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Tangerang: Indigo Media.

- Saputra, R. N., & Yarmani, Y. (2019). Pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap kemampuan teknik dasar futsal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 108-117.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. D., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *International journal of performance analysis in sport*, 18(5), 693-749.
- Sekulic, D., Pojskic, H., Zeljko, I., Pehar, M., Modric, T., Versic, S., & Novak, D. (2021). Physiological and anthropometric determinants of performance levels in professional futsal. *Frontiers in Psychology*, 11, 3868.
- Selmi, O., Gonçalves, B., Ouergui, I., Sampaio, J., & Bouassida, A. (2018). Influence of well-being variables and recovery state in physical enjoyment of professional soccer players during small-sided games. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 199-210.
- Serrano, C., Felipe, J. L., Garcia-Unanue, J., Ibañez, E., Hernando, E., Gallardo, L., & Sanchez-Sanchez, J. (2020). Local positioning system analysis of physical demands during official matches in the spanish futsal league. *Sensors*, 20(17), 4860.
- Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Small-sided games and technical skills in soccer training: Systematic review and implications for sport and physical education practitioners. *Journal of sports science*, 6(1), 9-19.
- Sørensen, A., Sørensen, V., & Dalen, T. (2021). A Novel Approach for Comparison of Reception Performance in a Technique Test and Small-Sided Games. *Sports*, 9(5), 66.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and physiological match-play demands and player characteristics in futsal: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 11, 2870.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi kebugaran jasmani siswa SMP di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8-17.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

- Syarifudin, M. B., Sulistyorini, S., & Supriatna, S. (2019). Pengembangan model latihan passing futsal berbasis aplikasi android. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 59-64.
- Syaroni, F. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019). Perbandingan fartlek dan small side games terhadap peningkatan vo2max pada siswa ekstrakurikuler. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 83-88.
- Szwarc, A., & Oszmaniec, M. (2020). A model of the efficiency of goalkeepers' actions in futsal. *Hum Mov*, 21(4), 44-53.
- Taufik, M. S., Solahuddin, S., Pratama, R. R., Iskandar, T., & Ridlo, A. F. (2021). The effect of virtual media-based obstacle run training on woman futsal player's dribbling ability during covid-19 pandemic. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(4), 299-303.
- Trastiawan, H. E., Sugiharto, S., & Fakhrudin, F. (2019). Contribution to agility, endurance, and leg length towards the ability dribbling and passing in futsal extracurricular religion at SMK Negeri 3 Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(4), 20-25.
- Trecroci, A., Boccolini, G., Duca, M., Formenti, D., & Alberti, G. (2020). Mental fatigue impairs physical activity, technical and decision-making performance during small-sided games. *PLoS One*, 15(9), e0238461.
- Vukušić, D., & Miošić, L. (2018). Reinventing and reclaiming football through radical fan practices? NK Zagreb 041 and Futsal Dinamo. *Soccer & Society*, 19(3), 440-452.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh latihan small-sided games terhadap keterampilan passing, controlling dan shooting peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 3(2), 194-201.
- Wen, D., Utesch, T., Wu, J., Robertson, S., Liu, J., Hu, G., & Chen, H. (2019). Effects of different protocols of high intensity interval training for VO2max improvements in adults: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of science and medicine in sport*, 22(8), 941-947.
- Yalçın, İ., Çalık, F., Ramazanoğlu, F., & Tutar, Ö. F. (2017). Research on the achievement motivation levels of the amateur football players. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 37, p. 01054). EDP Sciences.

- Yamamoto, T., Sugiyama, K., & Fukushima, R. (2021, July). Measurement and analysis of body movements in playing futsal using smartphones. In *International Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 496-506). Springer, Cham.
- Yiannaki, C., Barron, D. J., Collins, D., & Carling, C. (2020). Match performance in a reference futsal team during an international tournament—implications for talent development in soccer. *Biology of Sport*, *37*(2), 147.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *8*(1), 1-12.
- Yustika, G. P. (2019). Futsal's inside human sport physiology: a literatures description. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *6*(2), 34-42.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *7*(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Validasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
	Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAME DAN LATIHAN DRILL PASSING
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATLET FUTSAL PUTRI PORDA SLEMAÑ
DITINJAU DARI MOTIVASI
dari mahasiswa:

Nama : Hajarul Susanto Walid Djaba
NIM : 20732251037
Prodi : S-2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:



-
.....
-
.....
-
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,
Validator,

Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.
NIP. 196210261988121001

Lanjutan Keterangan Validasi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id</p>
<hr/> SURAT KETERANGAN VALIDASI <hr/>	
Yang bertanda tangan dibawah ini:	
Nama	: Dr. Komarudin, M.A.
Jabatan/Pekerjaan	: Dosen
Instansi Asal	: UNY
Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:	
PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAME DAN LATIHAN DRILL PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATLET FUTSAL PUTRI PORDA SLEMAN, DITINJAU DARI MOTIVASI	
dari mahasiswa:	
Nama	: Hajarul Susanto Walid Djaba
NIM	: 20732251037
Prodi	: S-2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga
(sudah siap/ belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:	
1.	<i>perhatikan prinsip latihan</i>
2.
3.
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, <i>5/10-2022</i> Validator,	
	
Dr. Komarudin, M.A. NIP. 197409282003121002	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 743/UN34.16/PT.01.04/2022

12 April 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Tim Porda Futsal Putri Sleman**
Gor pendowoharjo sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Hajarul Susanto Walid Djaba
NIM : 20732251037
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAME DAN LATIHAN DRILL
PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATLET FUTSAL
PORDA SLEMAN DITINJAU DARI MOTIVASI
Waktu Penelitian : 9 Mei - 17 Juli 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Instrumen Motivasi

INSTRUMEN

1. Identitas Responden

Nama :

Jurusan :

2. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Side Game* dan Latihan *Drill Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal Porda Sleman ditinjau dari Motivasi” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

3. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya rajin mengikuti latihan futsal karena ingin mengembangkan kemampuan yang saya miliki				
2	Saya rajin mengikuti futsal karena ingin selalu menjuarai kompetisi atau turnamen futsal				
3	Saya jarang mengikuti latihan, karena metode latihan tidak menyenangkan				
4	Latihan yang diberikan pelatih dapat membuat bakat saya berkembang				
	Mengekspresikan diri				
5	Saya rajin mengikuti latihan agar bisa bermain kompak dengan teman satu tim				
6	Teman-teman selalu mengapresiasi tim futsal kami ketika menang ataupun kalah dalam kompetisi				
7	Saya merasa tidak senang ketika mencetak gol dalam turnamen futsal				
8	Saya selalu mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh agar dalam pertandingan dapat bermain maksimal				
	Tekanan				
9	Saya rajin latihan futsal karena diancam tidak dimainkan ketika pertandingan				
10	Saya latihan futsal karena ingin menjadi juara				
11	Program latihan yang diberikan terlalu berat, sehingga saya malas berlatih				
12	Pelatih selalu menekan agar mengikuti latihan dengan maksimal				
	Ancaman				
13	Saya selalu datang tepat waktu pada saat latihan agar tidak kena sanksi dari pelatih				
14	Saya jarang mengikuti latihan karena ada teman satu tim yang tidak menyukai				
15	Saya rajin mengikuti futsal karena diancam tidak dimainkan jika inkonsisten dalam latihan				
16	Pelatih futsal saya kurang menghargai setiap hasil yang dicapai				
	Ketakutan dan kekhawatiran				
17	Saya melakukan berbagai cara agar agar bisa menjadi juara				
18	Saya merasa senang walaupun saya mendapat pelanggaran keras dari lawan.				
19	Saya merasa biasa saja meskipun tidak dapat membawa tim futsal saya menjadi juara				
20	Saya rajin latihan karena tim lawan mempai pemain yang bagus				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Hadiah				
21	Saya mengikuti futsal karena mendapatkan hadiah dari orang tua				
22	Saya rajin mengikuti latihan karena jika menang mendapatkan bonus				
23	Orang tua tidak pernah memberikan hadiah meskipun saya dapat menjuarai pertandingan				
24	Saya mengikuti latihan futsal karena untuk mendapatkan prestasi				
	Iming-iming yang membangkitkan				
25	Saya ingin selalu menjuarai kompetisi atau turnamen futsal karena orang tua selalu menjanjikan hadiah				
26	Saya ingin menjadi pemain futsal professional karena bisa mendapatkan gaji				
27	Saya ingin selalu mencetak gol dalam pertandingan karena pelatih menjanjikan bonus				
28	Perlengkapan futsal yang tidak memadai membuat saya tidak semangat berlatih				
	Niat untuk berbuat sesuatu				
29	Saya mengikuti futsal karena ingin menorehkan prestasi pribadi				
30	Saya mengikuti futsal hanya sekedar untuk mengisi waktu luang				
31	Saya rajin mengikuti latihan futsal untuk mengangkat nama universitas				
32	Saya rajin mengikuti latihan futsal agar tim futsal dapat berprestasi di tingkat nasional				
	Sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan				
33	Saya mengikuti latihan futsal karena dipaksa sama teman				
34	Saya tetap mengikuti latihan futsal meskipun orang tua melarang				
35	Meskipun materi latihan yang diberikan ringan dan menyenangkan saya tidak berangkat latihan				
36	Lokasi latihan yang cukup dekat membuat saya malas untuk datang berlatih futsal.				

Lampiran 4. Data Penelitian

PEMBAGIAN KELOMPOK

No	Hasil	Kategori	Keterangan	Pembagian Kelompok
1	128	Tinggi	27% Atas	Motivasi Tinggi
2	126	Tinggi		
3	125	Tinggi		
4	125	Tinggi		
5	122	Tinggi		
6	106	Tinggi		
7	106	Tinggi		
8	97	Tinggi		
9	96	Tinggi		
10	96	Tinggi		
11	96	Sedang		
12	95	Sedang		
13	95	Sedang		
14	95	Sedang		
15	95	Sedang		
16	95	Sedang		
17	92	Sedang		
18	92	Sedang		
19	86	Sedang		
20	85	Sedang		
21	85	Sedang		
22	85	Sedang		
23	78	Sedang		
24	78	Sedang		
25	78	Sedang		
26	78	Sedang		
27	78	Sedang		
28	78	Sedang		
29	77	Rendah	27 % Bawah	Motivasi Rendah
30	76	Rendah		
31	76	Rendah		
32	76	Rendah		
33	74	Rendah		
34	73	Rendah		
35	61	Rendah		
36	58	Rendah		
37	58	Rendah		
38	57	Rendah		

Pretest Kemampuan Passing Kelompok Motivasi Tinggi

No	Nama	Hasil Tes
1	A1	22
2	A2	22
3	A3	22
4	A4	21
5	A5	21
6	A6	20
7	A7	20
8	A8	20
9	A9	19
10	A10	19

Ordinal Pairing

No	Kelompok	Hasil Tes
1	A	22
2	B	22
3	B	22
4	A	21
5	A	21
6	B	20
7	B	20
8	A	20
9	A	19
10	B	19

Kelompok Motivasi Tinggi

No	<i>Small Sided Game (A1B1)</i>	<i>Latihan Drill Passing (A2B1)</i>
1	22	22
2	21	22
3	21	20
4	20	20
5	19	19

Pretest Kemampuan Passing Kelompok Motivasi Rendah

No	Nama	Hasil Tes
1	B1	16
2	B2	16
3	B3	15
4	B4	15
5	B5	13
6	B6	12
7	B7	10
8	B8	10
9	B9	8
10	B10	7

Ordinal Pairing

No	Kelompok	Hasil Tes
1	A	16
2	B	16
3	B	15
4	A	15
5	A	13
6	B	12
7	B	10
8	A	10
9	A	8
10	B	7

Ordinal Pairing

Kelompok Motivasi Rendah

No	<i>Small Sided Game (A1B2)</i>	<i>Latihan Drill Passing (A2B2)</i>
1	16	16
2	15	15
3	13	12
4	10	10
5	8	7

POSTTEST

Kelompok Motivasi Tinggi

No	<i>Small Sided Game (A1B1)</i>	<i>Latihan Drill Passing (A2B1)</i>
1	25	24
2	26	22
3	25	23
4	24	22
5	22	20

Kelompok Motivasi Rendah

No	<i>Small Sided Game (A1B2)</i>	<i>Latihan Drill Passing (A2B2)</i>
1	17	17
2	16	16
3	14	13
4	11	12
5	9	9

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest A1B1	5	19,00	22,00	103,00	20,6000	1,14018
Posttest A1B1	5	22,00	26,00	122,00	24,4000	1,51658
Pretest A2B1	5	19,00	22,00	103,00	20,6000	1,34164
Posttest A2B1	5	20,00	24,00	111,00	22,2000	1,48324
Pretest A1B2	5	8,00	16,00	62,00	12,4000	3,36155
Posttest A1B2	5	9,00	17,00	67,00	13,4000	3,36155
Pretest A2B2	5	7,00	16,00	60,00	12,0000	3,67423
Posttest A2B2	5	9,00	17,00	67,00	13,4000	3,20936
Valid N (listwise)	5					

Lampiran 6. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest A1B1	.237	5	.200 [*]	.961	5	.814
Posttest A1B1	.254	5	.200 [*]	.914	5	.492
Pretest A2B1	.273	5	.200 [*]	.852	5	.201
Posttest A2B1	.246	5	.200 [*]	.956	5	.777
Pretest A1B2	.180	5	.200 [*]	.942	5	.677
Posttest A1B2	.180	5	.200 [*]	.942	5	.677
Pretest A2B2	.193	5	.200 [*]	.957	5	.787
Posttest A2B2	.191	5	.200 [*]	.958	5	.794

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7. Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Passing

F	df1	df2	Sig.
5.193	3	16	.211

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Metode_Latihan + Motivasi + Metode_Latihan * Motivasi

Lampiran 8. Uji *Paired Sample Test*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Kelompok 1	16.5000	10	4.92725	1.55813
Posttest Kelompok 1	18.9000	10	6.29727	1.99137
Pair 2 Pretest Kelompok 2	16.3000	10	5.22919	1.65362
Posttest Kelompok 2	17.8000	10	5.20256	1.64520

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Kelompok 1 & Posttest Kelompok 1	10	.990	.000
Pair 2 Pretest Kelompok 2 & Posttest Kelompok 2	10	.987	.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 Kelompok 1 - Posttest Kelompok 1	-2.40000	1.57762	.49889	-3.52856	-1.27144	-4.811	9	.001
Pair 2 Pretest Kelompok 2 - Posttest Kelompok 2	-1.50000	.84984	.26874	-2.10794	-.89206	-5.582	9	.000

Lampiran 9. Uji ANAVA

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Metode_Latihan	1	Small Sided Game	10
	2	Latihan Drill Passing	10
Motivasi	1	Tinggi	10
	2	Rendah	10

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Passing

Metode_Latihan	Motivasi	Mean	Std. Deviation	N
Small Sided Game	Tinggi	3.8000	.83666	5
	Rendah	1.0000	.00000	5
	Total	2.4000	1.57762	10
Latihan Drill Passing	Tinggi	1.6000	1.14018	5
	Rendah	1.4000	.54772	5
	Total	1.5000	.84984	10
Total	Tinggi	2.7000	1.49443	10
	Rendah	1.2000	.42164	10
	Total	1.9500	1.31689	20

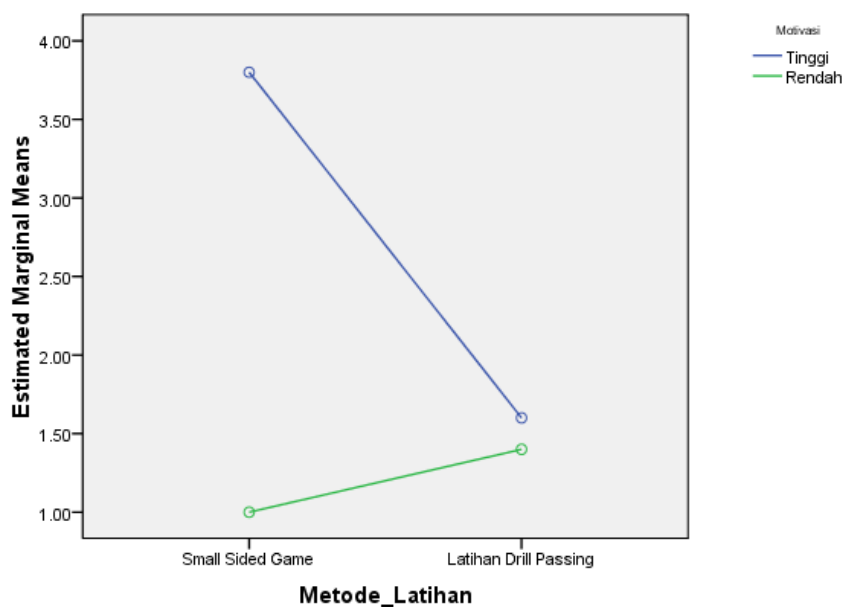
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Passing

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	23.750 ^a	3	7.917	13.768	.000
Intercept	76.050	1	76.050	132.261	.000
Metode_Latihan	4.050	1	4.050	7.043	.017
Motivasi	11.250	1	11.250	19.565	.000
Metode_Latihan * Motivasi	8.450	1	8.450	14.696	.001
Error	9.200	16	.575		
Total	109.000	20			
Corrected Total	32.950	19			

a. R Squared = ,721 (Adjusted R Squared = ,668)

Estimated Marginal Means of Passing



Multiple Comparisons

Passing
Tukey HSD

(I) Metode _Latiha n	(J) Metode _Latiha n	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A2B1	2.2000*	.47958	.002	.8279	3.5721
	A1B2	2.8000*	.47958	.000	1.4279	4.1721
	A2B2	2.4000*	.47958	.001	1.0279	3.7721
A2B1	A1B1	-2.2000*	.47958	.002	-3.5721	-.8279
	A1B2	.6000	.47958	.605	-.7721	1.9721
	A2B2	.2000	.47958	.975	-1.1721	1.5721
A1B2	A1B1	-2.8000*	.47958	.000	-4.1721	-1.4279
	A2B1	-.6000	.47958	.605	-1.9721	.7721
	A2B2	-.4000	.47958	.838	-1.7721	.9721
A2B2	A1B1	-2.4000*	.47958	.001	-3.7721	-1.0279
	A2B1	-.2000	.47958	.975	-1.5721	1.1721
	A1B2	.4000	.47958	.838	-.9721	1.7721

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = ,575.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

Passing

Tukey HSD

Metode_Latihan	N	Subset	
		1	2
A1B2	5	1.0000	
A2B2	5	1.4000	
A2B1	5	1.6000	
A1B1	5		3.8000
Sig.		.605	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.


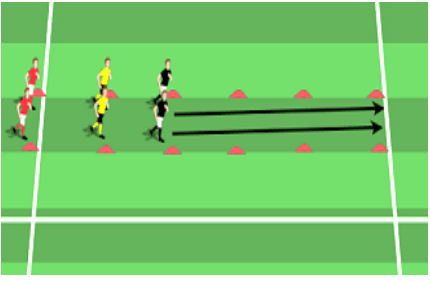
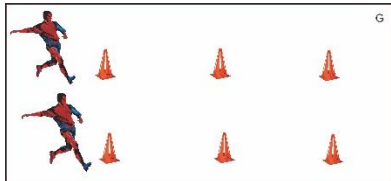
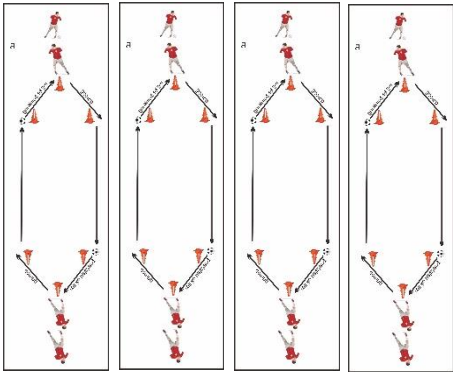
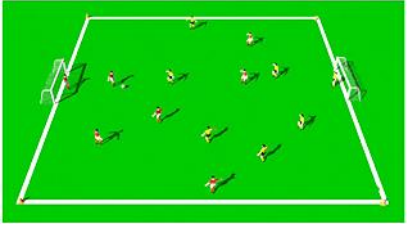
The error term is Mean Square(Error) = ,575.

**PROGRAM LATIHAN SSG DAN
*DRILL PASSING***

SESI LATIHAN 1

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 1
 Sesi : 1
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang


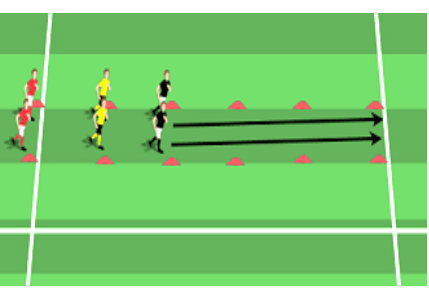
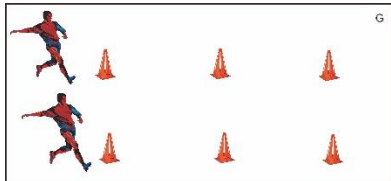
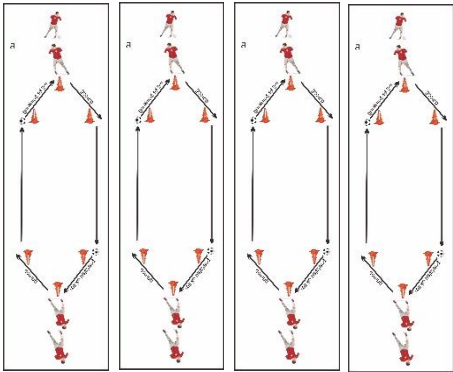
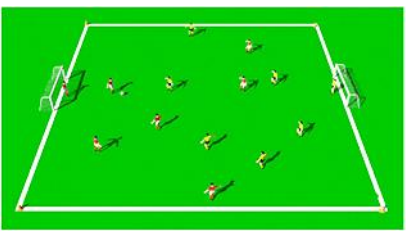
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Pembukaan / Pengantar Disiapkan Doa Penjelasan materi 	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan Jogging keliling lapangan 2 kali. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>ssg</i></p> <p>Bermain 4 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan <i>sprint</i> pendek, dan <i>sprint</i> zig-zag Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut ke <i>passing</i> ke pasangan. Bermain 4 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal

				2 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 2

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 1
 Sesi : 2
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang


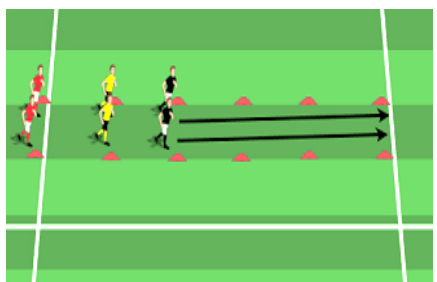
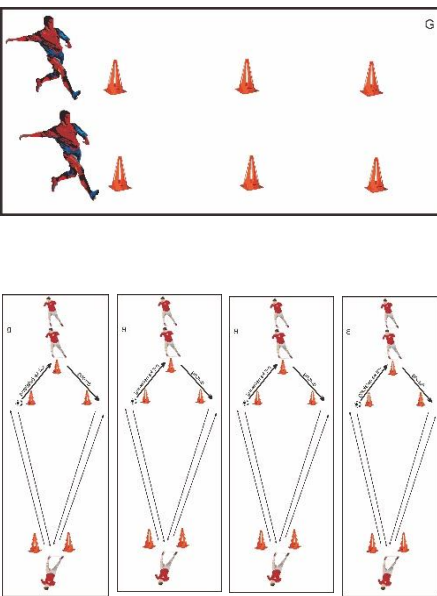
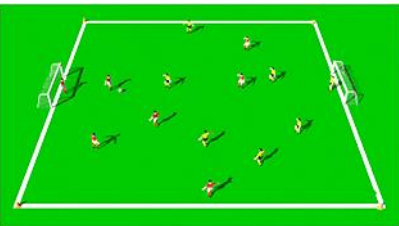
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Pembukaan / Pengantar Disiapkan Doa Penjelasan materi 	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan Jogging keliling lapangan 2 kali. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>ssg</i></p> <p>Bermain 4 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag Pemain melakukan gerakan roll bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut ke passing ke pasangan. Bermain 4 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal

				2 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 3

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 1
 Sesi : 3
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok <i>s.s.g</i> Bermain 4 vs 2 di area 10 m x 10 m. Game	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut <i>passing</i> ke target yang ada di depan • Bermain 4 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit • Kecepatan lari 50% • Game dengan peraturan maksimal

				2 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 4

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 1
 Sesi : 4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang


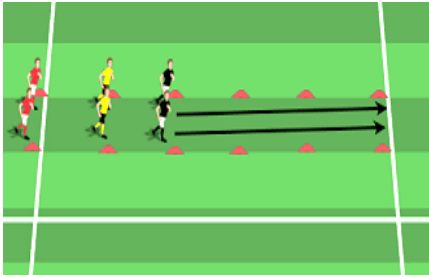
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Pembukaan / Pengantar Disiapkan Doa Penjelasan materi 	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan Jogging keliling lapangan 2 kali. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok <i>s.s.g</i> Bermain 4 vs 2 di area 10 m x 10 m. Game	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut <i>passing</i> ke target yang ada di depan Bermain 4 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal

				2 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 5

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 2
 Sesi : 5
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

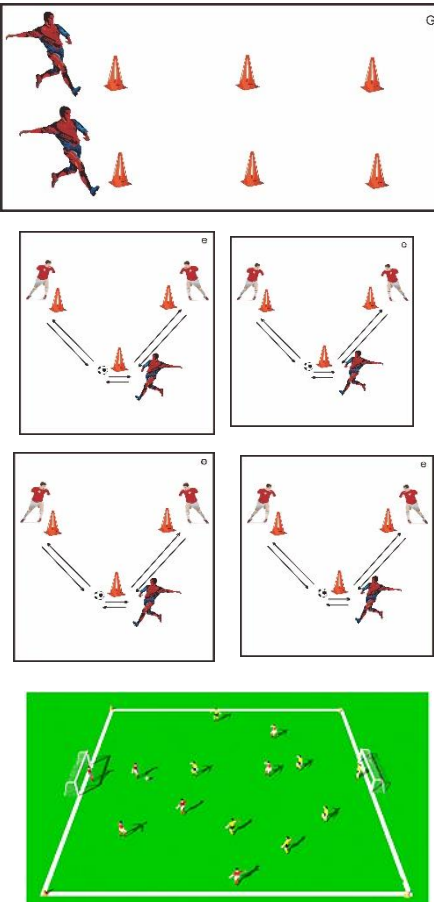
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 cone wall passing</p> <p>Bermain 3 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit 20 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain mem-<i>passing</i> ke <i>cone</i> sebelah kanan lalu <i>passing</i> ke sebelah kiri, pemain penerima hanya mem-<i>back pass</i> bola tersebut. • Bermain 3 vs 2 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 2 kali sentuhan, sudah



				harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 6

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 2
 Sesi : 6
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang


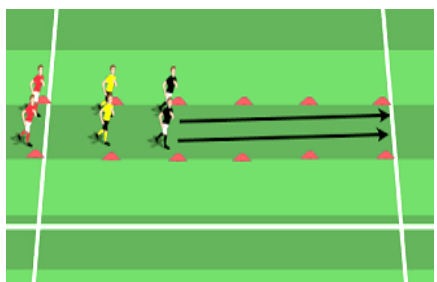
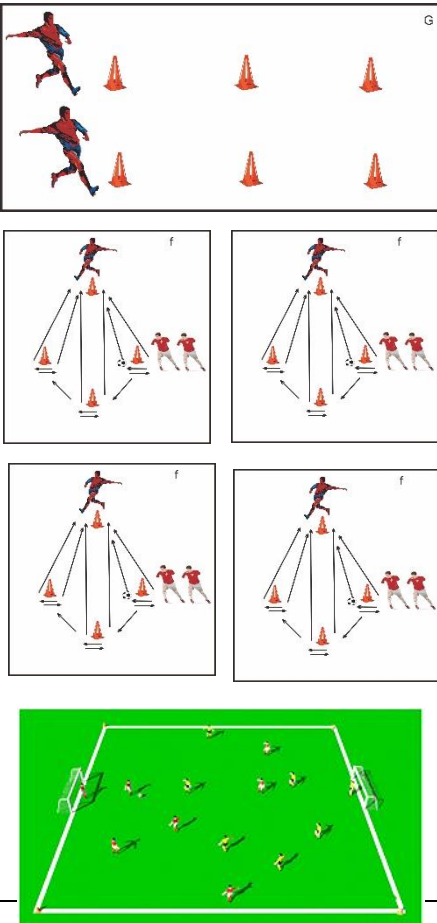
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 cone wall passing</p> <p>Bermain 3 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit 20 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan <i>sprint</i> pendek, dan <i>sprint zig-zag</i> • Pemain mempassing ke <i>cone</i> sebelah kanan lalu <i>passing</i> ke sebelah kiri, pemain penerima hanya memback <i>pass</i> bola tersebut. • Bermain 3 vs 2 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 2 kali sentuhan, sudah

				harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 7

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 2
 Sesi : 7
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 cone wall passing</p> <p>Bermain 3 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain <i>passing</i> dengan kaki kanan di sebelah kanan cone lanjut <i>passing</i> kaki kiri di sebelah cone kiri lalu pindah ke cone selanjutnya dan seterusnya • Bermain 3 vs 2 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 2

				kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 8

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 2
 Sesi : 8
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 cone wall passing</p> <p>Bermain 3 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain <i>passing</i> dengan kaki kanan di sebelah kanan <i>cone</i> lanjut <i>passing</i> kaki kiri di sebelah <i>cone</i> kiri lalu pindah ke <i>cone</i> selanjutnya dan seterusnya • Bermain 3 vs 2 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3

				kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 9

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 3
 Sesi : 9
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> Pembukaan / Pengantar Disiapkan Doa Penjelasan materi 	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan Jogging keliling lapangan 2 kali. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>role to gate pass</i></p> <p>Bermain 2 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag Pemain melakukan <i>roll</i> bola ke dalam dan di dorong ke kanan lalu <i>passing</i> dan pasangan menghentikan bola dan di lanjut seterusnya Bermain 2 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal



				3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latian selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 10

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 3
 Sesi : 10
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>v role to gate pass</i></p> <p>Bermain 2 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	<p>10 menit</p> <p>(2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set</p> <p>10 menit</p> <p>15 menit</p>	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan Roll bola ke dalam dan di dorong ke kanan lalu passing dan pasangan menghentikan bola dan di lanjut seterusnya • Bermain 2 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. • Kecepatan lari 50% Game dengan



				peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 11

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 3
 Sesi : 11
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>ssg</i></p> <p>Bermain 2 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	   	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>Roll</i> bola lalu <i>passing</i> ke target dan pasangan mem-<i>back pass</i> lalu pemain bergeser ke kanan dan seterusnya. Setelah 3 menit di ganti pemain yang berada di tengah. • Bermain 2vs2 dengan gawang kecil melakukan 2 kali



				<p>sentuhan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 12

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 3
 Sesi : 12
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang


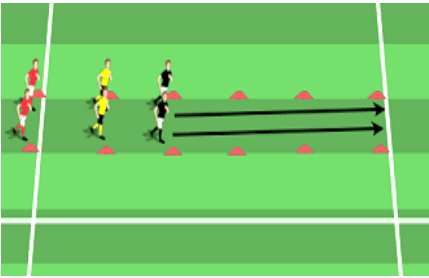
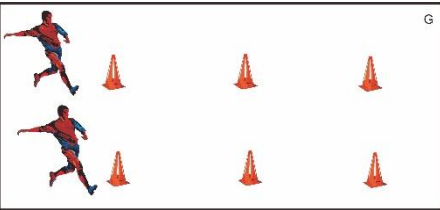
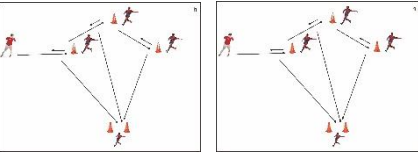
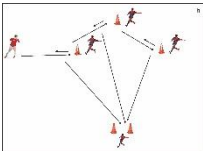
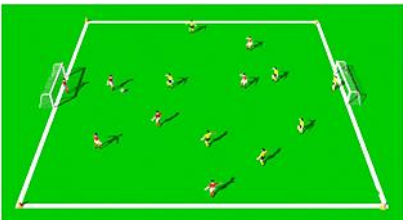
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>ssg</i></p> <p>Bermain 2 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	<p>10 menit</p> <p>(2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set</p> <p>10 menit</p> <p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>Roll</i> bola lalu <i>passing</i> ke target dan pasangan memback pass lalu pemain bergeser ke kanan dan seterusnya. Setelah 3 menit di ganti pemain yang berada di tengah. • Bermain 2vs2 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan.

				<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 13 MODEL LATIHAN V *ROLE TO GATE PASS*

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 4
 Sesi : 13
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>v rolet o gate pass</i></p> <p>Bermain 3 vs 3 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	   	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain mem-<i>passing</i> ke <i>cone</i> yang ada pemain lalu, pemain penerima bola hanya mengontrol bola dan pemain yang <i>passing</i> lanjut <i>passing</i> ke arah target di depan dan pemain pindah ke <i>cone</i> selanjutnya dan seterusnya. • Bermain 3vs3



				<p>dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> <p>😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊</p> <p>😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> <p>😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊</p> <p>😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊</p>	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 14

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 4
 Sesi : 13
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>v rolet o gate pass</i></p> <p>Bermain 3 vs 3 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain mempassing ke cone yang ada pemain lalu, pemain penerima bola hanya mengontrol bola dan pemain yang passing lanjut passing ke arah target di depan dan pemain pindah ke cone selanjutnya dan seterusnya.



				<ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 15

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 4
 Sesi : 15
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 <i>cone wall passing</i></p> <p>Bermain 3 vs 3 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit	   	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Kombinasi <i>role to gate</i> dan 3 <i>cone wall passing</i>, pemain mem<i>passing</i> ke <i>cone</i> pertama pemain penerima Cuma mengontrol bola tersebut lalu menjemput bola dan lanjut <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> selanjutnya sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke



				target. <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 16

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah pemain : 10 orang
 Hari / Tanggal :

Periodisasi :
 Mikro : 4
 Sesi : 16
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : sedang
 Pelatih : 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 <i>cone wall passing</i></p> <p>Bermain 3 vs 3 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Kombinasi <i>v role to gate</i> dan 3 <i>cone wall passing</i>, pemain mem<i>passing</i> ke <i>cone</i> pertama pemain penerima Cuma mengontrol bola tersebut lalu menjemput bola dan lanjut <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> selanjutnya sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke

				target. <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Small Sided Game



Latihan Drill Passing