

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *PASSING DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN
FUTSAL DITINJAU DARI DAYA TAHAN KARDIOVASKULER**

TESIS



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Oleh:
NORIS STRADA SANJAYA
NIM 22611251017**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

ABSTRAK

NORIS STRADA SANJAYA: Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Dan *Passing Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pemain Futsal yang Ditinjau dari Aspek Daya Tahan Kardiovaskuler. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal, (2) perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing*, (3) interaksi pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* serta daya tahan kardiovaskuler (tinggi atau rendah) terhadap kemampuan *passing*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain 2x2 Faktorial. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah Sumbang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan siswa putra yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal dan berusia 13-14 tahun. Total sampel sebanyak 40 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Test kemampuan *passing* dan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan Anova dua jalur dengan taraf signifikansi 0.05.

Hasil Penelitian yang telah ditemukan sebagai berikut: (1) terdapat perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal kelompok latihan *small sided games* memiliki nilai peningkatan kemampuan *passing* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *passing drill*, (2) terdapat perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing*, kelompok daya tahan kardiovaskuler tinggi memiliki tingkat kemampuan *passing* lebih baik dibandingkan dengan kelompok daya tahan kardiovaskuler rendah., (3) terdapat interaksi pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* serta daya tahan kardiovaskuler (tinggi atau rendah) kelompok *small sided games* dan *passing drill* memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan dapat dilatihkan kepada seseorang yang dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah.

Kata Kunci: *small sided games*, *passing drill*, daya tahan kardiovaskuler, futsal

ABSTRACT

NORIS STRADA SANJAYA: *The Effect of Small Sided Games and Passing Drill Training on Improving the Passing Ability of Futsal Players in terms of Cardiovascular Endurance. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sports and Health Science, Yogyakarta State University, 2023.*

This research aims to determine: (1) the difference in the effect of small sided games and passing drills towards the passing ability improvement of futsal players, (2) the difference in the effect of high cardiovascular endurance and low cardiovascular endurance towards the passing ability, and (3) the interaction of the effect of small sided games training and passing drills as well as cardiovascular endurance (high or low) towards the passing ability.

This research is an experimental research with a 2x2 Factorial design. The population of this study was students of SMP Muhammadiyah Sumbang. The sampling technique uses purposive sampling with consideration of male students who actively participate in futsal extracurricular activities and aged 13-14 years. The total sample was 40 students. The instruments used in this study were the passing ability test and bleep test. The data analysis technique uses a two ways Anova with a significance level of 0.05.

The results of the study have been found as follows: (1) there are differences in the effect of small sided games and passing drills on increasing the passing ability of futsal players in the small sided games training group has a better passing ability increase value than the passing drill training group, (2) there are differences in the effect of high cardiovascular endurance and low cardiovascular endurance on passing ability, The high cardiovascular endurance group has a better passing ability level than the low cardiovascular endurance group, (3) there is an interaction of the influence of small sided games and passing drill exercises and cardiovascular endurance (high or low) The small sided games and passing drill groups have the same goal, which is to improve passing ability and can be trained to someone with high and low cardiovascular endurance.

Keywords: *small sided games, passing drill, cardiovascular endurance, futsal*


Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,
Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 20 Desember 2023
Disetujui
Dosen Pembimbing,


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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Noris Strada Sanjaya
Nomor Mahasiswa : 22611251017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan S2
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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 proposal tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 6 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Noris Strada Sanjaya

NIM 22611251017

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *PASSING DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN
FUTSAL DITINJAU DARI DAYA TAHAN KARDIOVASKULER**

NORIS STRADA SANJAYA

NIM. 22611251017

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Keolahragaan
Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan**

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



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

Mengetahui:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Dekan,

Pt. Koordinator Program Studi,



**Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002**



**Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP. 198009242006041001**

LEMBAR PENGESAHAN

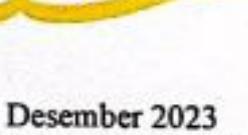
PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *PASSING DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL DITINJAU DARI DAYA TAHAN KARDIOVASKULER

TESIS

NORIS STRADA SANJAYA
NIM 22611251017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 1 November 2023

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. (Ketua Penguji)		19/12 2023
Dr. Widiyanto, M.Kes. (Sekretaris/Penguji)		15/12 2023
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. (Penguji I)		9-12-2023
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. (Penguji II/Pembimbing)		18.12.2023

Yogyakarta, Desember 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur hanya kepada Allah SWT atas berkat lindungan, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pemain Futsal Ditinjau dari Aspek Daya Tahan Kardiovaskuler” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan, bantuan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang tinggi kepada yang terhormat Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Pembimbing Tesis yang telah memberikan bimbingan dengan baik sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh Studi di Program Studi Ilmu Keolahrgaan (Prodi IK).
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) yang telah megizinkan penulis studi di Prodi IK.
3. Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., Plt. Koordinator Prodi IK S-2 yang telah memberikan arahan kepada penulis untuk segera menyelesaikan studi.

4. Seluruh Dosen dan staf akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. *Reviewer* tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan, sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.
7. Bapak Hendrikus Jebarus & Ibu Sukini, kedua orang tua penulis yang selalu memberikan motivasi dan dukungan agar dapat menyelesaikan perkuliahan.
8. Destara Haris Nando dan Rani Miftahuljannah Neri, kakak penulis yang telah mendukung untuk menyelesaikan perkuliahan.
9. Terima kasih untuk teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian studi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Pun pula, semoga tugas akhir tesis ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak-pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL TESIS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Futsal.....	11
3. Teknik Dasar Mengoper (<i>Passing</i>)	20
4. Latihan	22
5. <i>Small Sided Games</i>	28
6. <i>Passing Drill</i>	30
7. Daya Tahan Kardiovaskuler (<i>VO₂ Max</i>).....	33
B. Kajian Penelitian Relevan.....	37
C. Kerangka Pikir	40

D. Hipotesis	41
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
1. Populasi Penelitian.....	44
2. Sampel Penelitian.....	44
D. Variabel Penelitian.....	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
1. Teknik Pengumpulan Data.....	45
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	46
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	47
G. Teknik Analisis Data	47
1. Uji Prasyarat.....	47
2. Uji Hipotesis	48
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	49
1. Deskripsi Data Penelitian.....	49
B. Hasil Uji Hipotesis.....	52
1. Uji Prasyarat Analisis	52
2. Uji Hipotesis	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian	58
D. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V.....	69
SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan	69
B. Implikasi	69
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Faktorial 2x2	42
Tabel 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Pemain Futsal .	50
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>passing</i> ...	50
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 6. Hasil Uji Pengaruh Latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Passing Drill</i> terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	54
Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh antara Pemain Futsal yang memiliki Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah terhadap Kemampuan <i>Passing</i>	55
Tabel 8. Hasil Uji Interaksi antara Latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Passing</i> <i>Drill</i> dan Daya Tahan Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah dengan Kemampuan <i>Passing</i>	56
Tabel 9. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	21
Gambar 2. Komponen Biomotor.....	26
Gambar 3 <i>Small Sided Games</i> 4vs4.	28
Gambar 4 <i>Passing Drill</i>	33
Gambar 5 <i>Bleep Test 20m</i>	36
Gambar 6. Kerangka Pikir.....	40
Gambar 7. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i>	51
Gambar 8. Interaksi antara Latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Passing Drill</i> dan Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah dengan Kemampuan <i>Passing</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	85
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	86
Lampiran 3. Keterangan Validasi Program Latihan	87
Lampiran 4. Program Latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Passing Drill</i>	90
Lampiran 5. Data Sampel Penelitian.....	134
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	135
Lampiran 7. Uji Normalitas	135
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	136
Lampiran 9. Uji Hipotesis	136
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	137

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 tentang Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar dan Menengah menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah. Terdapat berbagai kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga yang dijalankan oleh sekolah, salah satunya yaitu futsal.

Futsal merupakan olahraga resmi yang diperkenalkan oleh *International Federation of Football Associations* (FIFA). Salah satu *game* yang mendapat perhatian besar belakangan ini adalah permainan futsal dan merupakan salah satu *game* paling populer di dunia. Futsal merupakan olahraga yang sedang berkembang pesat di kalangan masyarakat, baik di lingkungan masyarakat umum maupun pendidikan. Permainan futsal tidak hanya dijadikan sebagai salah satu olahraga rekreasi, akan tetapi telah menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan di berbagai 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.

Futsal adalah olahraga sisi 5 yang sangat mirip dengan sepak bola. Ini harus dimainkan pada permukaan datar, halus dan non-abrasif yang dapat berupa bahan buatan atau *pitch* kayu (FIFA, 2016: 6). Moore (2014: 113) menjelaskan bahwa terlepas dari popularitas futsal, tinjauan sistematis pertamanya dalam bahasa Inggris baru diterbitkan pada tahun 2014. Dalam permainan futsal, teknik, akurasi dan kecepatan *passing* sangat krusial. Mulyono, (2014: 3) perpaduan antara individu yang ada di dalam tim dapat terbentuk melalui olahraga futsal dan akan menciptakan kebersamaan serta kerja sama yang baik untuk mencapai kemenangan, faktor yang memengaruhi dalam permainan futsal meliputi faktor teknik, fisik, taktik dan mental. Seorang pemain futsal harus bisa menguasai keterampilan teknik dasar dengan cepat dan tepat di bawah tekanan ritme permainan. selama pertandingan berlangsung, setiap pemain mempunyai tugas menyerang dan bertahan secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi (Naser et.,al 2017: 76).

Bermain futsal dengan baik dan benar, pemain futsal harus menguasai teknik-teknik dasar, oleh karena itu pemain harus dilatih selama latihan atau sekolah dan dilatih selama program ekstrakurikuler di sekolah atau pelatihan di klub. Oleh karena itu, pelatih futsal harus menguasai teknik dasar pemain futsal dengan benar dan mengetahui model latihan yang harus digunakan. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim terdiri atas 5 pemain

dan lapangannya lebih kecil dan di dalam ruangan dan hasilnya ditentukan oleh skor dan waktu. ini mirip dengan apa yang diungkapkan futsal itu sendiri (Müller *et al.*, 2018: 249 & Zeljko *et al.*, 2020: 26).

Mulyono (2014: 53). menjelaskan bahwa *passing* merupakan bagian penting dalam permainan dan umumnya dilakukan menggunakan kaki bagian dalam. Irawan (2009) juga menjelaskan bahwa dalam melakukan *passing* kaki bagian dalam, hal yang perlu diperhatikan yaitu penempatan kaki tumpu di samping bola, pandangan terhadap bola, ayunan kaki, *impact*/perkenaan kaki dengan bola, dan gerakan lanjutan setelah melakukan *passing*. *Passing* bukan hanya sekedar menendang bola, tetapi dibutuhkan suatu rasa untuk mengatur kecepatan bola sehingga *passing* yang akan diberikan kepada rekan satu tim tidak terlalu keras ataupun terlalu pelan. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi. Di samping pemain futsal juga diwajibkan harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga teknik yang dimiliki bisa ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten untuk mendapatkan puncak prestasi (Yusuf & Zainuddin, 2022: 496).

Futsal adalah jenis olahraga yang memiliki aturan ketat tentang kontak fisik. Dengan aspek kekerasan lainnya seperti dalam sepak bola, pemain tidak diperbolehkan dalam futsal. Kekerasan yang sering menimpa pemain sepak bola jarang ditemukan di futsal. Inilah alasan utama mengapa pertandingan futsal digandrungi banyak orang. Futsal lebih mementingkan kemampuan *skill*. Bola lebih kecil dan lebih ringan untuk menjadi instrumen yang hebat dan membantu mengembangkan teknik individu. Karena pemain bisa lebih dewasa dan memiliki

kontrol terhadap bola. Sedikitnya jumlah pemain dalam sebuah tim menjadi sangat krusial bagi semua pemain dalam menyerang pertahanan. Tidak ada permainan sampingan kecil, tetapi semua pemain harus saling membantu dan harus memiliki mentalitas dan karakter bertahan dan menyerang dan kemampuan teknis individu masing-masing pemain. (Müller *et al.*, 2018: 250). (Caglayan *et al.*, 2018: 45). Seperti yang dijelaskan oleh Arjuna (2018: 104) bahwa kondisi fisik yang baik sangat diperlukan dalam permainan futsal terutama komponen fisik dasar yang meliputi kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, *power* dan daya tahan umum (*cardiovaskuler*).

Hasil penelitian Kusuma (2021: 23) menunjukkan bahwa dalam sebuah pertandingan frekuensi penggunaan teknik *passing* sebanyak 2181 kali atau 44% dalam keseluruhan teknik, *control* sebanyak 1853 kali atau sebesar 37%, *dribbling* sebanyak 422 kali atau sebesar 9%, *shooting* sebanyak 238 kali atau sebesar 5%, *feinting* sebanyak 92 kali atau sebesar 2%, *heading* sebanyak 25 kali atau sebesar 1%, *shielding* sebanyak 56 kali atau sebesar 1%, *turning* sebanyak 17 kali atau sebesar 0%, dan *chipping* sebanyak 37 kali atau sebesar 1%. Kemudian penelitian dari Hanafi (2022: 6) frekuensi penggunaan teknik *passing* sebanyak 2064 kali, *control* sebanyak 1879 kali, *dribbling* sebanyak 254, *feinting* sebanyak 115 kali, *shooting* sebanyak 243 kali, *heading* sebanyak 36 kali, *turning* sebanyak 42 kali, dan *chipping* sebanyak 44 kali. Berdasarkan hasil tersebut teknik *passing* tentu memiliki peranan yang sangat penting dalam sebuah pertandingan, sementara itu berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan pembina ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah Sumbang Bapak Aldi Pramudya pada jumat, 30 Juni 2023 di

sekolah, beliau mengungkapkan bahwa rata-rata anak didiknya masih sering melakukan kesalahan teknik dasar terutama *passing*, sehingga mengurangi kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Passing* yang baik adalah *passing* yang keras, akurat dan tidak menyulitkan rekan satu tim. Menurut Lhaksana, (2011: 30) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat untuk menguasai permainan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Fahrizqi (2018: 33) mengungkapkan bahwa Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk *passing* atau mengoper bola. *Passing* yang baik, cermat, atau akurasi operan yang tepat akan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sementara kondisi fisik dan penguasaan teknik menjadi sesuatu hal sangat diperlukan dalam futsal. Purnomo & Irawan (2021: 2) mengemukakan bahwa kondisi fisik sangat berperan dalam cabang olahraga futsal. Penelitian dari Barasakti (2019: 2) mengungkapkan bahwa futsal merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk memadukan keterampilan teknik.

Daya tahan umum kardiovaskuler merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan *system* jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011: 116). Beberapa faktor yang memegang peran penting dalam daya tahan adalah (1) frekuensi, (2) durasi latihan, (3) intensitas, (4) usia, (5) jenis kelamin, serta (6) genetik (Hasanan, 2018: 2).

Sukadiyanto (2011: 62) mengemukakan bahwa “Daya tahan kardiovaskuler/*VO₂Max* adalah kemampuan sistem pernapasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak mungkin selama berolahraga (aktivitas fisik)”. Sugiharto (2014: 5) tingkat kebugaran individu yang terkait dengan peningkatan *VO₂ Max* bergantung pada metode, intensitas latihan, dan instrumen tes yang diterapkan untuk menentukan *VO₂ Max*. Latihan *VO₂ Max* itu sendiri tidak dapat dilakukan segera, dan perlu melakukan beberapa latihan untuk hasil terbaik. Penentuan kemampuan *VO₂ Max* seseorang tidak dapat dilakukan secara *visual* dan harus melalui serangkaian tes. *bleep test* merupakan salah satu opsi yang digunakan untuk menentukan *VO₂ Max*. Cara mengukur stamina sendiri dengan mengukur *VO₂ Max* pemain tersebut. Ada beberapa latihan yang bisa diterapkan pelatih untuk melatih *VO₂ Max khususnya* pemain futsal, antara lain latihan fartlek, latihan sirkuit (*circuit training*) latihan interval (*interval training*), latihan terus menerus, dan *small sided games* (permainan kecil). *Small sided games* merupakan permainan yang di dalamnya terdapat dua tipe untuk meningkatkan kapasitas aerobik antara lain *intermitten* dan *continue* (Koklu *et al.* 2012: 75).

Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal, antara lain: mengontrol bola (*controlling*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menendang bola (*shooting*) (Amiq, 2014: 11). Permasalahan diatas bisa diselesaikan dengan latihan teknik, Variasi yang ada dalam bentuk latihan teknik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih *passing* dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011: 65). Oleh karena itu, diperlukan suatu metode yang tepat dan bervariasi agar pemain

tidak cepat bosan. Dari beberapa metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani, metode *drill* dan metode bermain merupakan salah satu alternatif dalam usaha meningkatkan hasil belajar keterampilan *passing* futsal.

Teknik dasar bermain futsal harus dilatih supaya dapat menumbuhkan naluri terhadap semua teknik dasar yang harus dikuasai dengan permainan futsal dengan cara latihan secara berulang-ulang. “latihan otomatis (*drill*) adalah upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan otomatis atau asosiasi yang telah diperoleh” (Hamalik, 2012: 97). *Drill* merupakan latihan yang mengutamakan kemampuan gerak yang dilakukan secara berulang-ulang atau terus-menerus. Metode *drill* tidak dilakukan hanya satu kali percobaan, *drill* harus diterapkan dalam setiap kali pertemuan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pada dasarnya salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan futsal adalah teknik dasar *passing* (mengumpan bola). Amiq (2014: 8) menjelaskan “*passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. *Passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah. Setyawan (2018: 57) “menjelaskan dalam permainan futsal terdapat beberapa pilihan umpan, antara lain mengumpan satu-dua sentuhan, mengumpan jarak pendek (*short passing*), dan mengumpan panjang (*long passing*) ke teman satu tim. *Small sided games* adalah latihan yang dilakukan di lapangan yang lebih kecil, menggunakan aturan yang dimodifikasi dengan pemain yang lebih sedikit (David *et al.* 2013: 154). Saat ini, temuan kontradiktif tersedia tentang bagaimana latihan ini dapat secara optimal meningkatkan kapasitas fisik dan keterampilan

teknis/taktis pemain futsal (Bujalance-Moreno *et al.*, 2022: 367). Meskipun demikian, tinjauan payung baru-baru ini dari tinjauan sistematis dan meta-analisis tentang *small sided games* melaporkan beberapa efek akut dan kronis dalam dimensi taktis, teknis, dan fisik, berkontribusi pada tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi (Clemente, 2020: 2).

Karena pentingnya unsur daya tahan tubuh dan keterampilan teknik dalam menunjang sebuah prestasi olahraga, maka dari itu peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian: "Pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Pemain futsal ekstrakurikuler futsal masih memiliki kemampuan fisik yang harus ditingkatkan.
2. Pemain futsal ekstrakurikuler futsal masih sering melakukan kesalahan mendasar (*passing*).
3. Kerja sama pemain futsal ekstrakurikuler futsal baik dalam menyerang maupun bertahan masih harus ditingkatkan.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, perlu pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal?
2. Adakah perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing*?
3. Adakah interaksi antara pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* serta daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing*?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Menganalisis perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal.
2. Menganalisis perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing*.

3. Menganalisis interaksi pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* serta daya tahan kardiovaskuler (tinggi atau rendah) terhadap kemampuan *passing*.

F. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Secara Teoretis
 - a. Manfaat yang diperoleh adalah untuk menghasilkan tambahan ilmu khususnya pada bidang ilmu keolahragaan.
 - b. Manfaat yang diperoleh adalah dapat dijadikan sebagai literatur untuk penelitian berikutnya supaya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa/Peserta

Hasil penelitian bisa menjadi pengetahuan dan juga informasi bagi peserta didik tentang pentingnya latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler.

- b. Bagi Pelatih/Pembina

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau metode latihan dalam peningkatan kemampuan *passing*.

- c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan bagi mahasiswa untuk dapat memecahkan masalah dengan sistematis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Futsal

a. Pengertian Futsal

Lupescu (2017: 202) mengemukakan dalam bahasa Spanyol dan Portugis, kata "*futbol* atau *futebol*" yang berarti sepak bola dan dari bahasa Perancis atau Spanyol, kata "*Salon* atau *Sala*" yang berarti di dalam ruangan. Gallego (2017: 3) mengungkapkan bahwa futsal adalah sepak bola dalam ruangan, seiring dengan pesatnya perkembangan futsal, sekolah-sekolah banyak membentuk ekstrakurikuler futsal untuk mengembangkan potensi anak-anak berprestasi. Permainan futsal adalah permainan yang berfokus pada keterampilan dan teknik penguasaan bola yang matang. (Ismail *et al.*, 2016: 36).

Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termasuk 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 adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang (Samanes *et al.*, 2021: 8; Motta *et al.*, 2020: 267). Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (Vukušić & Miošić, 2018: 440). Naser *et al* (2017: 77) menyatakan bahwa futsal adalah permainan 2 x 20 menit dengan

intensitas tinggi dan aksi intermiten yang membutuhkan upaya fisik, taktis, dan teknis yang maksimal dari para pemain.

Futsal merupakan olahraga yang sedang naik daun dan menarik 8 lebih banyak penggemar di seluruh dunia, karena kemudahan menemukan ruang untuk pelatihannya. Futsal adalah salah satu olahraga paling luas di Brazil, dimainkan oleh lebih dari 12 juta orang di lebih dari 100 negara (Romero *et al.*, 2020: 2003). Futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita (Ashari & Adi, 2019: 110). 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. Futsal suatu permainan yang penuh dengan aktivitas gerak karena futsal merupakan kombinasi dari komponen olahraga dan aktivitas fisik (Korobeynikov *et al.*, 2020: 915). 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 sepak bola. 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. Futsal olahraga yang dimainkan di lapangan berukuran 40 x 20 meter dan dapat melakukan pergantian pemain dalam jumlah yang tidak terbatas, tanpa perlu menghentikan waktu, sehingga mendukung intensitas menjadi sangat tinggi sepanjang pertandingan (Ayarra *et al.*, 2018: 275).

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: 4860). 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 per detik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya (Milanez *et al.*, 2020: 470; Rahimi *et al.*, 2020: 223). Seorang pemain futsal dituntut harus bisa menguasai teknik dasar bermain futsal dengan baik dan memiliki intelegensi yang tinggi. Hal ini berguna agar pemain mampu memutuskan dengan cepat setiap keputusan yang diperlukan selama permainan berlangsung. Untuk pencapaian prestasi maksimal, tidak hanya aspek teknik saja yang perlu dilatih. Namun diperlukan beberapa aspek yang wajib diberikan kepada pemain saat latihan, seperti fisik, taktik, dan mental (Wijayanto, 2021: 60).

Futsal sendiri memiliki tingkat risiko cedera yang sangat tinggi dikarenakan 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 10 lebih kecil dengan lapangan sepak bola (Szwarc & Oszmaniec, 2020: 45). 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: 14; Nawir, 2020: 40; Trastiawan *et al.*, 2020: 21).

Marhaendro dan Saryono (2012: 1) menjelaskan bahwa futsal adalah aktivitas permainan yang dimainkan secara beregu berjumlah 5 orang saling berlawanan dengan durasi waktu tertentu dan futsal merupakan penyeragaman permainan mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepak bola yang disesuaikan dalam bentuk *law of the game*. Muller *et al.* (2018: 248) menyatakan bahwa dengan bermain futsal, pemain dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik. Aturannya sangat ketat yaitu pemain dilarang melakukan tekel dan geser yang keras. Dengan begitu pemain bisa tampil lepas tanpa memikirkan resiko cedera pada lawan.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat mengidentifikasi futsal adalah permainan sepak bola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Futsal dimainkan 5 lawan 5 orang

yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima, 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 Futsal

Kebutuhan teknik serta taktik dalam futsal hampir sama dengan sepakbola. Seperti halnya dalam sepakbola pada 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* (Asshagab *et al.*, 2020: 91; Hutomo *et al.*, 2019: 140).

Ginting *et al.* (2019: 3) menyatakan pendapat yang sama bahwa beberapa keterampilan dasar futsal meliputi: (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). Menurut Lhaksana, (2011: 29), *modern* futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun

timing yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi sebagai berikut.

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Tenang, (2008: 83) menjelaskan bahwa *passing* adalah operan-operan pendek atau istilah kerennya *passing game*. Karenanya, seorang pemain harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola dengan benar. Menurut Lhaksana, (2011: 30) *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 di sebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Tenang (2008: 69) menjelaskan bahwa melakukan sentuhan pertama yang sempurna memerlukan *skill* yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola ketika menerima operan dari rekannya. Ada beberapa cara mengontrol bola, yakni dengan kaki, dada dan paha. Lhaksana, (2011: 31) mengungkapkan bahwa teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Tenang (2007: 70) menjelaskan bahwa menyatakan bahwa ketika bola dicungkil dengan kaki memutar ke belakang sehingga bola memutar maka disebut dengan *chip*. Menurut Lhaksana, (2011: 32) keterampilan *chipping* ini sering di lakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tenang (2007: 75) menjelaskan bahwa menggiring artinya melakukan beberapa sentuhan pada bola. Biasanya kaki dibenturkan pada bagian pinggir bola. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 33) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

5) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Tenang (2008: 84) menjelaskan bahwa *Shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Sedangkan Justinus Lhaksana, (2011: 34) mengungkapkan bahwa

shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

2. Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014, pasal 1, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Wiyani (2013: 108) kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilakukan di dalam maupun luar lingkungan sekolah untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan dan menginternalisasi nilai-nilai, ajaran agama dan norma-norma sosial. Selanjutnya Hasanah, (2017: 172) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan, pengembangan, bimbingan dan pembiasaan siswa agar memiliki pengetahuan dasar penunjang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dan di bawah bimbingan pengawasan pihak sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler diorientasikan untuk memperluas dan memperkaya wawasan serta kemampuan siswa sebagai bentuk pengembangan dari salah satu bidang yang diminati, seperti olahraga, kesenian dan lain sebagainya.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Adapun tujuan ekstrakurikuler berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler ayat (2) yaitu Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangk-an potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan penjelasan di atas terlihat jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang pada hakikatnya menjelaskan apa yang ingin dicapai semata-mata untuk kepentingan siswa, baik dalam mengembangkan kemampuan peserta didik dan menumbuhkembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di

bawah tanggung jawab sekolah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Wiyani (2013: 108) yang menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sangat bermanfaat bagi peserta didik dan merupakan bagian dari proses yang sistematis dan sadar dalam membudayakan warga negara muda agar memiliki kedewasaan sebagai bekal hidup nantinya.

3. Teknik Dasar Mengoper (*Passing*)

Mulyono (2017: 38) *passing* yaitu mengumpan bola menuju sasaran yang ditentukan dengan menggunakan kaki, dada, maupun kepala. *Passing* dilakukan supaya bola tetap berpindah dan berada dalam penguasaan sambil mencari celah untuk membongkar pertahanan lawan. Mulyono (2014: 41) melakukan *passing* secara cepat dan tepat akan menghasilkan permainan yang baik untuk tim dan menjadikan lawan sulit untuk merebut bola. Dalam permainan futsal, teknik *passing* adalah salah satu teknik yang diutamakan terutama *passing* menggunakan kaki bagian dalam (Marhaendro dan Saryono, 2012: 271).

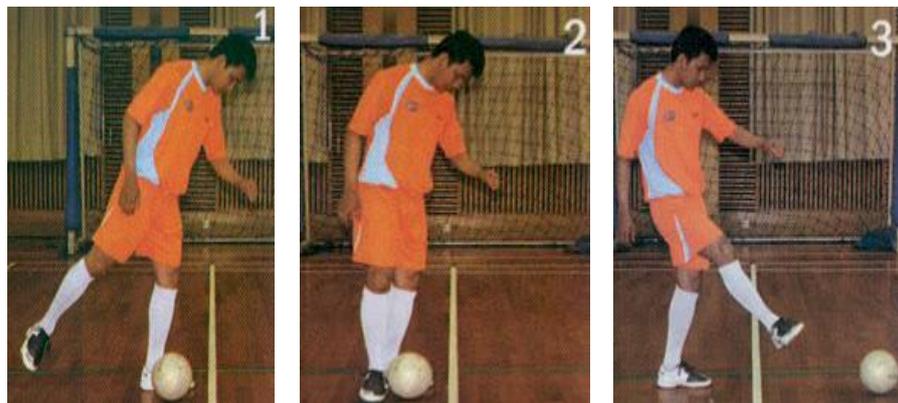
Umumnya, *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *passing* Irawan (2009: 5) adalah sebagai berikut.

- a. Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.
- b. Selalu melihat bola pada saat akan mengumpan.
- c. Gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan bola.
- d. Perhatikan ayunan kaki yang digunakan untuk mengumpan.
- e. Ayunkan kaki dari arah belakang ke depan sekuat tenaga.

- f. Kedua tangan diangkat ke samping sebagai keseimbangan.
- g. Kuatkan tumit pada saat perkenaan dengan bola supaya lebih kuat.
- h. Pada saat perkenaan, arahkan kaki bagian dalam dari atas ke tengah bola agar bola tidak melambung.
- i. Lanjutkan dengan gerakan *follow through*, yaitu jangan menghentikan ayunan kaki saat mengumpan bola.

Berikut merupakan contoh gambar dalam melakukan *passing*.

Gambar 1. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam



(Sumber: Irawan, 2009: 5)

Berdasarkan sumber di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *passing* adalah salah satu teknik yang diutamakan dalam permainan futsal dan dapat dilakukan menggunakan kaki, dada, maupun kepala. Prinsip *passing* adalah cepat dan tepat pada sasaran, maka dari itu teknik *passing* membutuhkan koordinasi mata kaki yang baik. Apabila pemain tidak menguasai koordinasi mata kaki yang baik, maka akan sulit untuk mencapai prinsip *passing* serta akan mempersulit penguasaan permainan. Untuk itu, koordinasi mata kaki dalam melakukan *passing* perlu ditingkatkan.

4. Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *exercises*, *practice*, dan *training* (Emral, 2017: 8). Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. 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 & Muluk, 2011: 8). 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 & Muluk, 2011: 7). Sukadiyanto & Muluk (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.

Latihan adalah suatu jenis kegiatan olahraga yang terencana, dengan beban latihan ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan olahraga dengan menggunakan berbagai instrumen yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Keberhasilan

dalam proses latihan sangat bergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Latihan didefinisikan sebagai prosedur untuk mempersiapkan kondisi fisik pada seseorang secara sistematis guna mendapat kualitas prestasi yang maksimal dengan diberi tugas fisik dan mental yang teratur, terarah, teringkat dan berulang-ulang waktunya (Parthiban *et al.*, 2021: 46; Yunitaningrum, 2019: 26). Latihan merupakan suatu proses yang sistematis, terencana, terprogram, terukur, teratur dan dilakukan secara berulang-ulang, serta memiliki suatu tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih dari komponen kebugaran jasmani dalam waktu yang tepat (Nasrulloh *et al.*, 2018: 1).

Polyaokov (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.

Berdasarkan 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.

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 latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), 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 sistematik (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 18). Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan 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.

Setiap pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan, supaya tidak ada kesenjangan dalam pencapaian prestasi pemain yang dibinanya. Harsono, (2015: 10) mengatakan beberapa prinsip latihan yang penting dipahami oleh pelatih ialah: prinsip beban lebih (*overload*), prinsip individualisasi, densitas latihan, prinsip kembali asal (*reversibility*), prinsip spesifik, perkembangan multilateral, prinsip pulih asal (*recovery*), variasi latihan, volume latihan, intensitas latihan.

c. Komponen Latihan

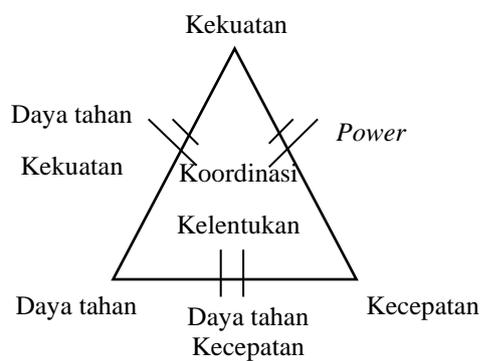
1) Fisik

Hidayat (2014: 52) bahwa latihan kondisi fisik merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan aktivitas gerak yang dilakukan secara sistematis dan terjadi peningkatan secara progresif untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani supaya kemampuan fisik yang optimal tercapai. Kondisi fisik terutama komponen biomotorik adalah faktor penting untuk meningkatkan kemampuan fisik serta untuk mencapai prestasi (Kusuma, 2017: 329). Kusuma *et al.* (2018: 132) komponen biomotorik meliputi kekuatan

(*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Berikut adalah gambar komponen biomotorik Kusuma *et al.* (2018: 134).

Gambar 2. Komponen Biomotor



(Sumber: Kusuma *et al.*, 2018: 134)

Berdasarkan gambar komponen biomotor di atas, komponen fisik yang diperlukan untuk melakukan *passing* meliputi kekuatan otot tungkai dan kecepatan (*speed*).

2) Taktik

Irianto (2002: 90) menjelaskan bahwa taktik merupakan suatu siasat untuk meraih kemenangan secara sportif dalam pertandingan. Taktik selalu berubah-ubah disesuaikan dengan lawan yang dihadapi dan kemampuan tim. taktik juga menjadi sebuah pengaturan rencana untuk berjuang dalam mencapai keberhasilan pertandingan.

Berdasarkan sumber di atas dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan suatu cara untuk meraih kemenangan dengan cara yang sportif ketika sebelum dan saat melakukan pertandingan.

3) Teknik

Hidayat (2014: 61) menjelaskan bahwa teknik adalah melakukan gerakan dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dalam suatu cabang olahraga yang tersusun dari anatomi, mekanik, biomekanika, dan mental. Teknik dalam permainan futsal. Hidayat (2021: 38) meliputi *passing* , *chipping*, *receiving/controlling*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*.

4) Mental

Komarudin (2017: 2) menjelaskan bahwa mental memengaruhi pikiran, ingatan atau akal, serta penyesuaian individu terhadap lingkungan. Komarudin (2017: 3) juga menjelaskan bahwa mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi baik yang sadar maupun tidak sadar.

Effendi (2016: 22) mengemukakan bahwa aspek psikis atau mental yang berpengaruh dan dapat berkembang pada pemain diantaranya; aspek emosi, agresivitas, motivasi, kecemasan, disiplin, kepercayaan diri, dan ketegangan.

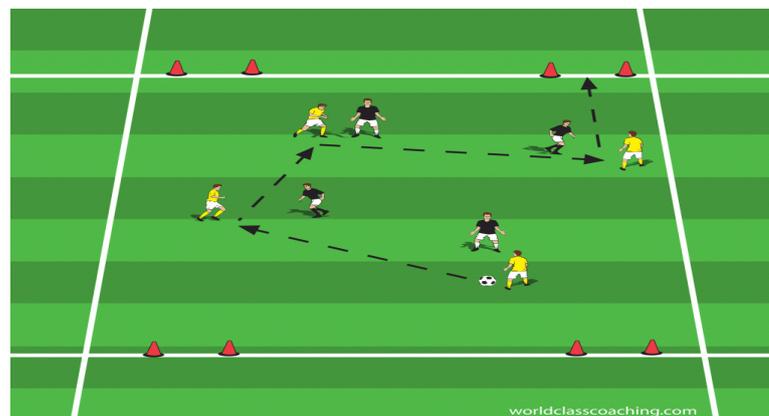
5. *Small Sided Games*

Small sided games merupakan suatu model latihan sepak bola yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam menguasai bola serta meningkatkan keterampilan pemain dalam bermain futsal. Permainan *small sided games* adalah model permainan latihan yang diimplementasikan di lapangan yang lebih kecil oleh kurang dari 11 pemain (Bondarev 2011: 5).

Latihan *small sided games* mempunyai banyak multifungsi sehingga membuatnya sering digunakan dalam latihan futsal, termasuk kemampuan untuk meningkatkan intensitas permainan dibandingkan dengan seluruh permainan lapangan, dan *small sided games* meningkatkan komponen taktik permainan yang lebih baik (Sarmiento *et al.* 2018: 639).

Berikut contoh dari gambar *small sided games*.

Gambar 3. *Small Sided Games 4vs4*



(Sumber: Saif, 2012: 2)

Modifikasi *small sided games* yang menggabungkan keterampilan, gerakan khusus olahraga, dengan intensitas yang cukup untuk mendorong adaptasi aerobik, Ada kemungkinan bahwa dengan beberapa modifikasi

(misalnya, jumlah pemain, ukuran lapangan, dorongan pelatih, dan gulat), permainan mungkin bermanfaat secara fisiologis bagi pemain dengan tingkat kebugaran aerobik awal yang relatif tinggi. Misalnya, telah ditunjukkan bahwa *Small sided games* sepak bola 3 sisi menghasilkan intensitas yang lebih tinggi (yaitu, jarak permainan sisi kecil yang lebih panjang, lebih sedikit *jogging* dan berjalan, detak jantung yang lebih tinggi, dan lebih banyak tekel, *dribbling*, upaya mencetak gol, dan operan) daripada *small sided games* lima sisi (Setyakarnawijaya *et al.*, 2022: 3195).

Small sided games adalah suatu bentuk latihan dalam sepakbola yang menggunakan lapangan kecil dengan tujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik secara bersamaan. Bentuk latihan *small sided games* dirasa tepat bagi pemain usia muda, karena karakteristik latihan usia muda harus dimulai dari yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan menyenangkan dengan unsur permainan model latihan *small sided games* bertujuan untuk menaikkan teknik dasar melalui bermain dengan area yang bisa dimodifikasi (Apriliyanto, 2019: 2461).

Oppici, Panchuk, Serpiello, & Farrow (2018: 61) berpendapat, “*Use of a smaller playing area can improve passing performance in a larger playing area.*” Putra *et al.* (2022: 114) mengemukakan, “*Small sided games in soccer are useful tools to stimulate technical, tactical, physical and physiological components of performance in a context simulating a formal game.*” SSG ini adalah metode yg paling sinkron dikembangkan untuk peserta didik yang berusia 12 tahun untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola.

Berdasarkan contoh latihan, aspek teknik, taktik, serta fisik, bisa ditingkatkan secara keseluruhan secara bersamaan, sehingga menghasilkan latihan yang menggunakan bola dan lebih spesifik, mengoptimalkan saat latihan serta meningkatkan motivasi pemain. Dengan mendukung pengembangan keterampilan ini selama masa anak-anak, pemain usia muda akan memiliki peluang yang lebih baik dalam meraih prestasi yang lebih baik nantinya (Forsman, Blomqvist, & Davids, 2016: 8)

Berdasarkan beberapa uraian di atas, kita dapat menarik kesimpulan *small sided games* adalah sebuah model latihan dengan jumlah pemain yang dibatasi serta memperkecil area permainan dengan tujuan agar pemain lebih banyak menyentuh bola. Latihan *small sided games* juga melatih aspek fisik, kecepatan berfikir pemain, dan meningkatkan aspek keterampilan dalam bermain futsal.

6. *Passing Drill*

Metode latihan *drill* adalah latihan yang menekankan komponen teknis. Metode pelatihan *drill* adalah metode pengajaran di mana siswa langsung diajak untuk pergi ke area praktik eksperimental/keterampilan, seperti untuk melihat bagaimana melakukan sesuatu, bagaimana melakukannya, apa yang harus dilakukan, apa manfaatnya, dan sebagainya. Metode *drill* dimaksudkan untuk mendapatkan ketangkasan atau keterampilan, terutama dalam keterampilan *passing*, karena hanya dengan praktis melakukan pengetahuan dapat disempurnakan. Dengan menggunakan metode *drill training* dalam gerakan *passing* ini, gerakan tersebut berulang berulang sehingga

memungkinkan siswa untuk melakukan gerakan yang sama secara terus menerus yang kemudian dapat meningkatkan akurasi *passing* saat bermain futsal (Asrul *et al.*, 2021: 458).

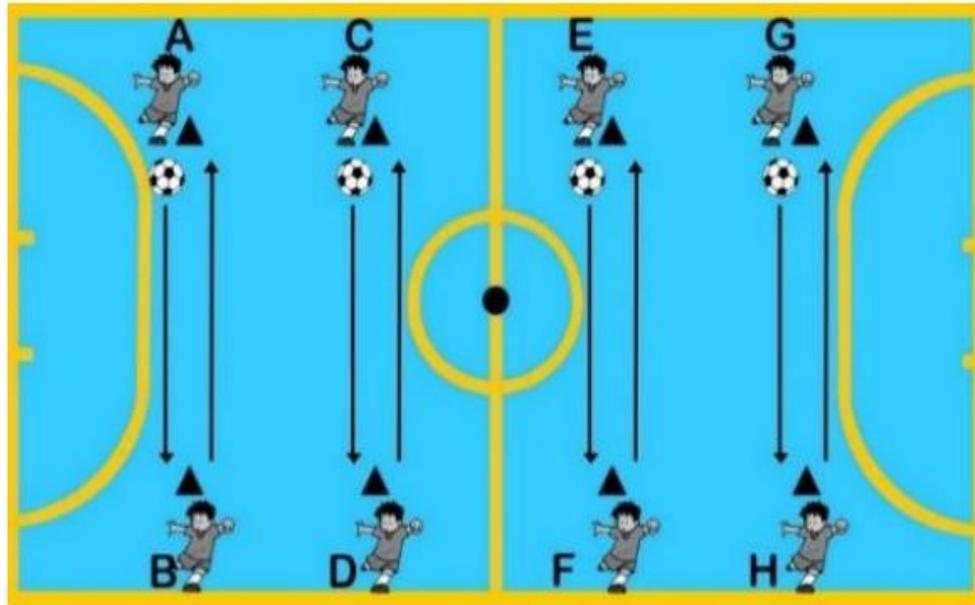
Metode *drill* merupakan perlakuan yang bisa meningkatkan kemampuan secara signifikan (Beato, Coratella, Schena, & Hulton, 2017: 428). Sebagai metode pembelajaran *drill* adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu juga sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Naser, Ali, & Macadam, 2017: 76). Dengan berlatih yang sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang terus menerus, maka gerakan-gerakan yang sulit akan menjadi mudah (de Lira, Mascarin, Vargas, Vancini, & Andrade, 2017: 1103). Latihan *drill* (pengulangan) sangat diperlukan guna mengembangkan teknik dasar dan meningkatkan kondisi fisik (Pupo, Detanico, & Santos, 2014: 334).

Berdasarkan uraian tersebut bahwa metode *drill* adalah metode yang dilakukan secara berulang-ulang. Metode ini salah satu upaya untuk melatih kemampuan keterampilan teknik dasar futsal (Hawindiri, 2016: 285). Selain memberikan dampak yang sangat baik metode *drill* juga sangat efektif sehingga cepat dipahami dan diterapkan, serta gerakan yang rumit dan kompleks akan mudah dilakukan. Jadi dapat diartikan bahwa menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan secara signifikan dan mendapatkan hasil yang diinginkan.

Anshar (2018: 148) metode *drill* merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistik, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Berdasarkan pendapat di atas mengenai pentingnya metode *drill* bagi pemain futsal, untuk itu perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik dasar *passing*.

Metode *drill* adalah suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki keterampilan yang lebih baik dari sebelumnya. Aprinova & Hariadi, (2016: 67) menjelaskan metode *drill* merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode *drill* adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Anak-anak diarahkan agar bisa merasakan cepat lambatnya gerakan, merasakan gaya yang menimbulkan dan menghambat gerakan, serta merasakan dirinya berada di dalam lingkungan ruang.

Gambar 4. Passing Drill



(Sumber: Hasibuan, 2018: 217)

7. Daya Tahan Kardiovaskuler (VO_2 Max)

a. Pengertian Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskular adalah sering disebut dengan istilah VO_2 Max (Smirmaul *et al.*, 2013: 3). Daya tahan kardiovaskular (VO_2 Max) adalah kemampuan daya aerobik terbesar yang dimiliki seseorang. Hal ini ditentukan oleh jumlah zat asam (O_2) yang paling banyak dapat dipasok oleh jantung, pernapasan, dan hemo hidro limfatik atau transport O_2 , CO_2 , dan nutrisi pada setiap menit (Montero *et al.*, 2015: 2024). Mengukur VO_2 Max dapat digunakan adalah tes lari multi tahap (*bleep test*), selain dapat menghemat waktu serta biaya, tes ini juga tidak membutuhkan keterampilan khusus untuk melakukannya (Mayorga *et al.*, 2015: 537).

Daya tahan yang baik, performa seseorang akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Hal ini berarti bahwa seseorang mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan. *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici *et al.*, 2016: 142). *VO₂ Max* adalah volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif (Wiarso, 2013: 15).

Menurut Indrayana & Yuliawan (2019: 41) kapasitas volume oksigen maksimal (*VO₂ Max*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah kaya oksigen ke seluruh tubuh untuk memungkinkan seseorang melakukan aktivitas motorik. Kebugaran kardiorespirasi yang baik memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan dan juga memungkinkan jantung dan paru-paru berfungsi secara optimal.

VO₂ Max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan (Cade *et al.*, 2018: 2). Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mengubah makanan menjadi ATP (*adenosine triphosphate*). Salin *et al.* (2015: 4) menyatakan ATP yang siap dipakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat.

Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen dan menghasilkan CO_2 .

$VO_2 Max$ menggambarkan tingkat efektivitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot dan sel-sel lain serta menggunakannya dalam pengadaan energi, pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktivitas fisik (Rahmad, 2016: 3). $VO_2 Max$ adalah volume asupan oksigen maksimum. Secara umum $VO_2 Max$ adalah volume oksigen yang dibutuhkan ketika bekerja keras (Trisandy, 2017: 85).

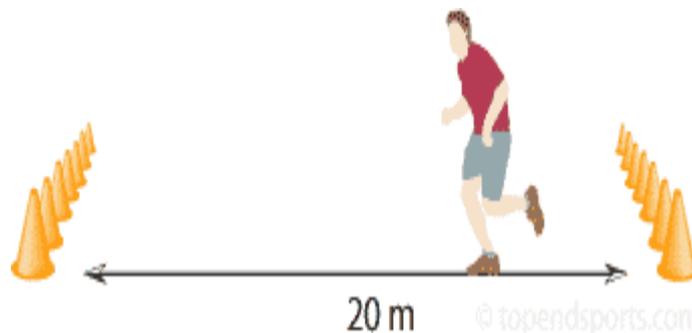
Wahyudianto (2020: 73) penelitian tersebut melakukan *bleep test* secara bergantian. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut.

- 1) *Bleep test* dilaksanakan sesuai dengan lintasan masing-masing, berlari ke depan dengan jarak 20 meter kemudian balik ke garis awal begitu seterusnya. Dimulai dengan intensitas lambat yang secara bertahap dipercepat hingga pemain dapat mengikuti ritme waktu lari dan berhenti pada kemampuan optimalnya.
- 2) Untuk memulai, berdiri di belakang garis start dan ikuti sinyal “siap-ya” dan pemain harus berlari ke garis batas dengan ritme sampai melewati garis batas.
- 3) Jika belum mendengar bunyi bip, pemain telah melewati garis batas, tetapi harus menunggu bunyi bip berjalan selanjutnya. Sebaliknya, jika ada indikasi bahwa pemain belum melewati garis batas, pemain

tersebut harus segera berlari menuju garis batas dengan mempercepat dan kembali berlari ke arah yang berlawanan.

- 4) Jika seorang pemain gagal mengikuti ritme lari dua kali berturut-turut, ini berarti kemampuan optimalnya ada di level ini dan sebaliknya.

Gambar 5. Bleep Test 20 M



(Sumber: Wahyudianto, 2020: 73)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan komponen kebugaran jasmani yang paling penting di antara komponen kebugaran jasmani lainnya. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan jantung paru maksimal dalam mengalirkan oksigen dan darah ke seluruh jaringan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama. Kapasitas aerobik maksimal atau $VO_2 Max$ adalah tempo tercepat seseorang dapat menggunakan oksigen selama olahraga. $VO_2 Max$ yang tinggi memiliki peranan penting dalam olahraga yang memerlukan ketahanan.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi $VO_2 Max$

Menurut Indrayana & Yuliawan (2019: 45) faktor yang memengaruhi $VO_2 Max$ di antaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Jenis kelamin: Setelah pubertas, wanita seusia dengan pria umumnya memiliki konsumsi oksigen puncak yang lebih rendah daripada pria.
- 2) Umur: Anak *VO₂ Max*-nya antara usia 13 dan 19 berkembang lebih cepat karena kadar hormon pertumbuhan lebih tinggi daripada dia 19 dan lebih tua.
- 3) Keturunan: Mereka yang meninggalkan keturunan dari orang tua dengan kapasitas paru-paru tinggi akan kembali ke generasi berikutnya.
- 4) Ketinggian: Berolahraga di ketinggian berbeda dengan berolahraga di ketinggian rendah karena semakin tinggi tempat latihan, semakin rendah tegangan oksigen.
- 5) Latihan: Jenis latihan memengaruhi perbedaan dalam peningkatan *VO₂ Max*-nya.
- 6) Nutrisi: Nutrisi berkualitas memengaruhi kualitas pelatihan .

B. Kajian Penelitian Relevan

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli mengenai variabel yang akan diteliti adalah sebagai berikut.

1. Penelitian dari Nidya Dwi Erinda Aprilia Windayani & I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma pada tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan *VO₂ Max* pemain adipati futsal putri lamongan.” Hasil penelitian tersebut adalah latihan *small sided games* tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *VO₂ Max* pemain Adipati Futsal Putri Lamongan. Peneliti menyebutkan hal tersebut terjadi

karena peneliti tidak bisa mengontrol aspek-aspek eksternal dari sampel yang tentunya bisa berpengaruh pada hasil penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Festiawan *et al.*, 2020) yang berjudul “*High-intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO₂Max.*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *High-Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Fartlek Training* terhadap tingkat *VO₂ Max* Atlet Soedirman Expedition VII. Metode penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain *two group pretest post-test design*. Populasi penelitian berjumlah 20 orang dan menggunakan teknik total sampling sehingga diperoleh jumlah sampel 20 Orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data yang digunakan adalah *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *High-Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap peningkatan tingkat *VO₂ Max* atlet Ekspedisi Soedirman VII. Selain itu, ada pengaruh *Fartlek Training* terhadap tingkat peningkatan *VO₂ Max* atlet Ekspedisi Soedirman VII, dan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *High-Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Fartlek Training* pada peningkatan tingkat *VO₂ Max* atlet Ekspedisi Soedirman VII. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dari kedua jenis latihan terhadap peningkatan *VO₂ Max*, namun tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan di antara keduanya. Meskipun demikian, jika dilihat dari persentase kenaikannya, metode latihan *High-Intensity Interval Training* (HIIT) menunjukkan hasil yang lebih baik.

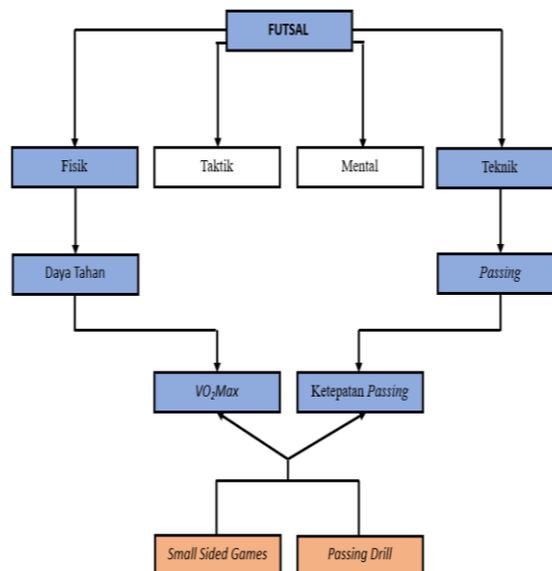
3. Penelitian dari Moch Fath Khurrohman pada tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh latihan multilateral berbasis *small sided games* terhadap peningkatan kecerdasan kognitif dan psikomotor peserta ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Sokaraja.” Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan dari latihan multilateral berbasis *small sided games* terhadap kecerdasan kognitif dan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan multilateral berbasis *small sided games* terhadap psikomotor. Pada penelitian kali ini peneliti berhasil mendapatkan pengaruh latihan *small sided games* terhadap aspek teknik, yaitu *passing*.
4. Penelitian dari Irawan Gustianto pada tahun 2019 yang berjudul “Upaya meningkatkan akurasi teknik *passing* menggunakan metode *drill* pada kegiatan ekstrakurikuler Sepak bola” dengan hasil penelitian bahwa keterampilan *passing* kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan *passing* kaki bagian punggung permainan sepak bola menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dengan penggunaan metode *drill* yaitu masuk pada kategori baik sekali.
5. Penelitian Taufiqurrahman pada tahun 2023 yang berjudul “Penggunaan metode *drill* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal pada klub putri Sparta *Football* Sala Blitar”. Hasil penelitian menunjukkan dengan memberikan intervensi berupa metode *drill* pada subjek dapat meningkatkan keterampilan teknik *passing* futsal peserta putri klub Sparta *Football* Sala Kota Blitar.

Berdasarkan penelitian yang relevan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pemain Futsal Ditinjau dari Aspek Daya Tahan Kardiovaskuler”.

C. Kerangka Pikir

Atas dasar tinjauan pustaka yang dikemukakan sebelumnya, kerangka pikir yang dapat dikemukakan oleh penulis dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 6. Kerangka Pikir



Futsal merupakan olahraga permainan beregu yang sama halnya dengan olahraga lain, yaitu terdapat komponen latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam permainan futsal memiliki beberapa teknik yang diutamakan yaitu *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting*. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal anda, ada banyak metode pelatihan yang baik untuk diterapkan. Seperti metode latihan *small sided games*, metode latihan *drill*, dan banyak metode pelatihan lainnya. Dalam penelitian ini, metode pelatihan yang akan diterapkan

adalah metode latihan *small sided games* dan metode *latihan drill*. Pemilihan metode pelatihan ini karena memiliki karakteristik yang sama dalam pelaksanaannya namun pelaksanaannya berbeda. Jika dilihat dari penelitian sebelumnya, kedua metode pelatihan ini berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* dan *VO₂ Max*. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji kedua metode pelatihan ini, metode pelatihan mana yang memiliki efek terbesar pada peningkatan akurasi *passing* dalam permainan futsal. Untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pemain Futsal Ditinjau dari Aspek Daya Tahan Kardiovaskuler”.

D. Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2016: 63) asumsi awal atau tanggapan tentatif terhadap rumusan pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam sebuah pernyataan. Berikut merupakan hipotesis yang telah ditentukan oleh penulis pada penelitian ini.

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap kemampuan *passing* pemain futsal.
2. Terdapat perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing* pemain futsal.
3. Terdapat interaksi antara pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* serta daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah dengan kemampuan *passing* pemain futsal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Fraenkel, Wallen, & Hyun (dalam Prakoso *et al.*, 2019: 59) berpendapat penelitian eksperimental merupakan salah satu metode yang paling akurat yang bisa peneliti gunakan. Dari berbagai jenis penelitian lain, eksperimen merupakan solusi terbaik guna membangun hubungan sebab akibat antarvariabel, namun percobaan itu tidak mudah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Bentuk penelitian menggunakan rancangan faktorial 2x2 yang melibatkan dua variabel yaitu: (1) variabel bebas/*independent* berupa *small sided games* (SSG) dan *passing drill* (2) variabel terikat/*dependent* berupa kemampuan *passing*, serta variabel atributif, yaitu daya tahan kardiovaskuler. Menurut Trochim (2006: 7) desain faktorial menjadi pilihan penting pada penelitian eksperimen karena memiliki fleksibilitas yang tinggi untuk mengeksplorasi atau meningkatkan variasi perlakuan serta efisien untuk menguji efek utama dan interaksi antarfaktor atau variabel penelitian. Desain penelitian faktorial 2x2 dalam penelitian ini dapat dilihat pada desain penelitian terdapat pada gambar berikut.

Tabel 1. Faktorial 2x2

Metode Latihan (A)	<i>Small Sided Games</i> (A1)	<i>Passing Drill</i> (A2)
Daya tahan kardiovaskuler (B)		
Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
Rendah (B2)	A1B2	A2B2

Keterangan:

A1B1 : Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi diberi perlakuan dengan latihan *small sided games*.

A1B2: Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler rendah diberi perlakuan dengan latihan *small sided games*.

A2B1: Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi diberi perlakuan dengan latihan *passing drill*.

A2B2: Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler rendah diberi perlakuan dengan latihan *passing drill*.

Program latihan yang diterapkan sebanyak 16 kali pertemuan dengan 14 kali melakukan *treatment* dan dua kali untuk *pretest-posttest*. Irianto (2009: 7) menyebutkan bahwa frekuensi latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu. Satu kelompok akan diberikan latihan *small sided games* dan kelompok lainnya akan diberikan latihan *passing drill* selama 14 kali pertemuan.

Sugiyono (2018: 8) menyebutkan, “Metode penelitian merupakan sebuah metode ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan kegunaan dan tujuan tertentu.” Pada penelitian kali ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di gor score futsal Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, pada bulan September–Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Budiwanto (2017: 378) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama. Populasi dapat berupa himpunan orang, benda, kejadian, gejala, kasus, waktu, tempat dengan sifat dan ciri yang sama. Hal senada, Arikunto (2015: 173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah Sumbang berjumlah 50 pemain.

2. Sampel Penelitian

Teknik *purposive sampling* digunakan pada penelitian ini dalam menentukan sampel penelitian guna mendapatkan sampel yang representatif tentunya sesuai dengan kriteria yang telah dirumuskan oleh penulis sesuai dengan metode pengambilan sampel yang ditargetkan (Sugiyono 2016: 124). Sampel yang memenuhi kriteria pemilihan sampel yang ditegaskan dalam penelitian ini sebagai berikut.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Jenis kelamin laki-laki.
- 2) Usia 13–14 tahun.
- 3) Pemain futsal ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah Sumbang.
- 4) Bersedia menjadi responden penelitian.

b. Kriteria eksklusi: mempunyai riwayat cedera.

c. Kriteria *drop out*:

- 1) Mengundurkan diri sebagai responden karena alasan tertentu.

2) Responden tidak memenuhi kehadiran dalam menjalani program latihan selama 14 pertemuan.

3) Responden tidak mengikuti salah satu tes yang akan diberikan penulis.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 pemain ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah Sumbang. Berdasarkan penentuan sampel ditemukan 40 sampel. Tahap selanjutnya dilakukan tes untuk menentukan daya tahan tinggi dan rendah serta membagi kelompok *small sided games* dan kelompok *passing drill*. Untuk membagi kelompok *small sided games* dan kelompok *passing drill* digunakan formula *match ordinal pairing* dengan menerapkan sistem A-B-B-A. Hal ini bertujuan supaya kelompok seimbang.

D. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini ada beberapa variabel: variabel bebas (manipulatif) terdiri atas metode latihan *small sided games* dan *passing drill*. Di samping itu, ada variabel atribut, yaitu daya tahan kardiovaskuler (tinggi dan rendah). Variabel lainnya adalah variabel terikat yaitu kemampuan *passing*. Adapun program latihan *small sided games* dan *passing drill* disajikan pada Lampiran 4.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2018: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran

pretest dan *posttest*, untuk mengetahui kemampuan awal dan daya tahan otot tinggi dan rendah.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Selaras dengan hal tersebut, Arikunto (2015: 203) menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *passing* dan daya tahan kardiovaskuler (*VO₂ Max*).

a. Passing

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kemampuan *passing* responden adalah modifikasi tes mengumpan dan mengontrol bola dari Narlan *et al.* (2017: 246) dengan nilai validitas sebesar 0,707 dan reliabilitas sebesar 0,812.

b. Kemampuan VO₂ Max

Sugiharto (2014: 5) Tingkat kebugaran individu yang terkait dengan peningkatan *VO₂ Max* bergantung pada metode, intensitas latihan, serta alat uji yang digunakan untuk menentukan *VO₂ Max*. *Bleep test* adalah salah satu uji lapangan yang sangat sering digunakan untuk menentukan perkiraan nilai *VO₂ Max* (Kavcic *et al.*, 2012: 19). Validitas instrumen *bleep test* sebesar 0,915 dan koefisien reliabilitas 0,868 (Nurhasan & Cholil 2007: 76).

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen tes harus memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen dapat dikatakan valid ketika sesuai dengan apa yang akan diukur, sedangkan reliabilitas adalah keandalan dan keajegan suatu tes. Tes daya tahan kardiovaskuler menggunakan *bleep test* dengan validitas adalah 0.915, sedangkan reliabilitas 0.868, sehingga dapat dikatakan valid dan reliabel (Kavcic *et al.*, 2012: 19). Di sisi lain, tes kemampuan *passing* menggunakan tes mengumpan dan mengontrol bola dengan validitas 0.707, sedangkan reliabilitas adalah 0.812, sehingga dapat dikatakan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik (Narlan *et al.*, 2017: 246).

G. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2016: 246) menyatakan kegiatan analisis merupakan suatu kegiatan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas harus menentukan nilai-nilai variabel yang dianalisis normal atau tidak. Sebaran data diketahui normal tidaknya yaitu dengan dilakukan perhitungan uji normalitas. *Shapiro wilk* digunakan pada uji normalitas karena sampel kurang dari 50, tentunya menggunakan bantuan program SPSS. Dengan ketentuan apabila distribusi datanya normal nilai $p > 0,05$, begitu pula sebaliknya, jika nilai $p < 0,05$ distribusi datanya tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varian populasi penelitian. Penelitian ini menggunakan uji *Levene's Test of Equality of Error Variances*, diverifikasi menggunakan program SPSS 26. Dengan pedoman pengambilan keputusan adalah jika p signifikansi $> 0,05$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$, sampel penelitian tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Setelah dua persyaratan di atas terpenuhi, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis. Uji hipotesis yang pakai Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *anova* dua jalur. Teknik analisis ini sering disebut dengan *Two Way Anova*. Teknik analisis data dibantu dengan aplikasi SPSS versi 26.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada bab ini hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan sebagai berikut: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis akan disajikan berurutan sebagai berikut: (a) ada perbedaan pengaruh antara latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal, (b) ada perbedaan pengaruh antara pemain futsal yang memiliki daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing*, dan (c) ada interaksi antara latihan *small sided games* dan *passing drill* dan daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah dengan kemampuan *passing* pemain futsal.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini berupa data *Pretest* dan *posttest* kemampuan *passing*. Proses penelitian berlangsung tiga tahap. Tahap pertama adalah melakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap penilaian daya tahan kardiovaskuler dan kemampuan *passing*. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan yang berlangsung selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki waktu untuk *recovery*. Tahap ketiga adalah melakukan tes akhir atau *posttest*. Hasil penelitian dijelaskan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Pemain Futsal

No	Kelompok Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi					
	<i>Small Sides Games</i> (A1B1)			<i>Passing Drill</i> (A2B1)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	8	12	4	9	10	1
2	10	12	2	5	7	2
3	8	13	5	6	8	2
4	6	12	6	9	10	1
5	7	10	3	7	8	1
6	7	10	3	9	10	1
7	8	12	4	6	8	2
8	8	12	4	7	9	2
9	9	10	1	5	6	1
10	8	12	2	9	10	1
Mean	7.9	11.5	3.6	7.2	8.6	1.4
Persentase			Persentase			
No	Kelompok Daya Tahan Kardiovaskuler Rendah					
	<i>Small Sided Games</i> (A1B2)			<i>Passing Drill</i> (A2B2)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	6	9	3	7	9	2
2	8	11	3	5	7	2
3	6	8	2	7	8	1
4	7	10	3	5	7	2
5	6	9	3	6	8	2
6	4	7	3	5	7	2
7	6	9	3	7	8	1
8	5	8	3	4	7	3
9	6	10	4	7	9	2
10	6	8	2	8	9	1
Mean	6	8.9	2.9	6.1	7.9	1.8
Persentase			Persentase			

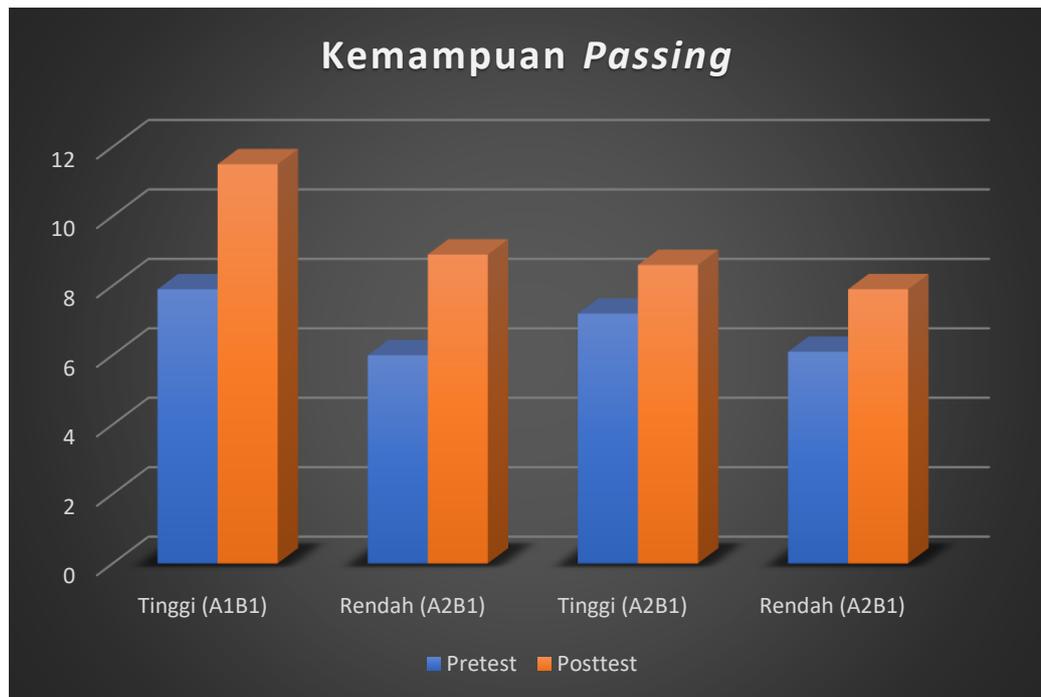
Deskripsi statistik *Pretest* dan *Posttest* kemampuan *passing* disajikan pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing*

Metode	Daya Tahan Kardiovaskuler	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Small sided games</i>	Tinggi (A1B1)	7.9±1.58	11.5±2.04
	Rendah (A2B1)	6±1.35	8.9±1.91
<i>Passing drill</i>	Tinggi (A2B1)	7.2±0.94	8.6±1.26
	Rendah (A2B1)	6.1±1.31	7.9±1.03

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, data kemampuan *passing* dapat dilihat pada Gambar 7 berikut ini.

Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing*



Keterangan:

- A1B1: Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi diberi perlakuan dengan latihan *small sided games*.
- A2B1: Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi diberi perlakuan dengan latihan *passing drill*.
- A1B2: Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler rendah diberi perlakuan dengan latihan *small sided games*.
- A2B2: Pemain dengan daya tahan kardiovaskuler rendah diberi perlakuan dengan latihan *passing drill*.

Berdasarkan diagram batang di atas, menunjukkan bahwa kemampuan *passing* kelompok AIB1 rata-rata *pretest* sebesar 7,9 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 11,5; kelompok A2B1 rata-rata *pretest*

sebesar 6.0 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 8,9; kelompok AIB2 rata-rata *pretest* sebesar 7,2 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 8,6; kelompok A2B2 rata-rata *pretest* sebesar 6,1 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 7,9.

B. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas dilakukan pada tiap kelompok analisis menggunakan program perangkat lunak SPSS 26 dengan taraf signifikansi 0,05. Rangkuman hasil normalitas dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok		<i>p</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	A1B1	0,849	0,05	Normal
	A2B1	0,198		Normal
	A1B2	0,287		Normal
	A2B2	0,575		Normal
<i>Posttest</i>	A1B1	0,307		Normal
	A2B1	0,156		Normal
	A1B2	0,445		Normal
	A2B2	0,191		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, pada semua data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan varian antara *Pretest* dan *Posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,127	3	36	0,351

Berdasarkan analisis uji statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test* menunjukkan bahwa hasil perhitungan nilai signifikansi $0,351 \geq 0,05$. Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogen*.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis Anava dua jalur (*Two-Way Anova*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis disajikan sebagai berikut.

a. Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Pemain Futsal

Hipotesis pertama yaitu “ada perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal”. Berdasarkan analisis data, didapat hasil seperti yang ditunjukkan Tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Hasil Uji Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* terhadap Kemampuan *Passing*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum Of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Model Latihan	38,025	1	38,025	28,109	0,000

Dari hasil uji Anova tabel 6 diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,000 dan nilai F sebesar 28,109 karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini berarti ada perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap kemampuan *passing*.

b. Ada Perbedaan Pengaruh Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Daya Tahan Kardiovaskuler Rendah terhadap Kemampuan *Passing*

Hipotesis kedua yaitu “ada perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing*”. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh antara Pemain Futsal yang Memiliki Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah Terhadap Kemampuan *Passing*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum Of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Daya tahan kardiovas kuler	27,225	1	27,225	20,125	0,000

Berdasarkan hasil uji anava, pada Tabel 7 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,000 dan nilai F sebesar 20,12. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini berarti ada perbedaan pengaruh antara pemain futsal yang memiliki daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah terhadap kemampuan *passing*.

c. Ada Interaksi antara Latihan *Small sided games* dan *Passing drill* dan Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah dengan Kemampuan *Passing*

Hipotesis ketiga yaitu “ada interaksi antara latihan *small sided games* dan *passing drill* dan daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah dengan kemampuan *passing*”. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil seperti ditunjukkan Tabel 8 berikut ini.

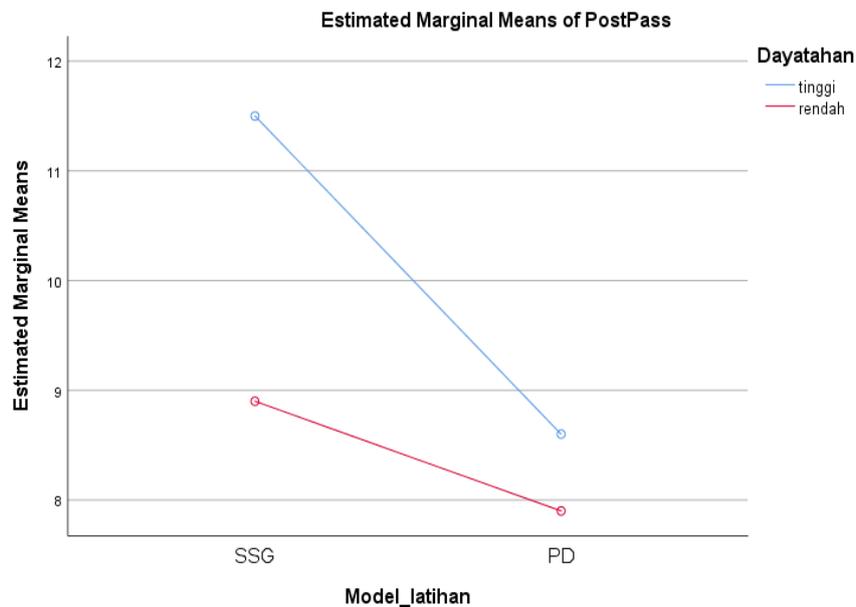
Tabel 8. Hasil Uji Interaksi antara Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* dan Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah dengan Kemampuan *Passing*

<i>Source</i>	<i>Type III Sum Of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Model Latihan * Daya tahan kardiovas kuler	9,025	1	9,025	6,671	0,014

Berdasarkan hasil uji Anava Tabel 8 di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,014 dan nilai F sebesar 6,671. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,014 > 0,05$, hal ini berarti ada interaksi antara latihan *small sided games* dan *passing drill* dan daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah dengan kemampuan *passing*.

Gambar hasil interaksi antara latihan *small sided games* dan *passing drill* dan daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah dengan kemampuan *passing* dapat dilihat pada Gambar 8 berikut ini.

Gambar 8. Interaksi antara Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* dan Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah dengan Kemampuan *Passing*



Setelah teruji terdapat interaksi antara *small sided games* dan *passing drill* dengan daya tahan kardiovaskuler (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *passing*, perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey. Hasil uji lanjut dapat dilihat pada Tabel 9 di bawah ini.

Tabel 9. Ringkasan Hasil Uji *Post Hoc*

Kelompok	Interaksi	Mean Difference	Std, Error	Sig,
A1B1	A2B1	0,30	0,532	0,942
	A1B2	1,60*	0,532	0,025
	A2B2	2,00*	0,532	0,004
A2B1	A1B1	-0,30	.0,532	0,942
	A1B2	1,30	0,532	0,089
	A2B2	1,70*	0,532	0,016

A1B2	A1B1	-1,60*	0,532	0,025
	A2B1	-1,30	0,532	0,089
	A2B2	0,40	0,532	0,875
A2B2	A1B1	-2,00*	0,532	0,004
	A2B1	-1,70*	0,532	0,016
	A1B2	-0,40	0,532	0,875

Berdasarkan tabel 9 hasil perhitungan uji Tukey pada tanda asterisk (*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B2-A1B1, (2) A2B2-A1B1, (3) A2B1-A2B2. Sedangkan pasangan lainnya yang tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah (1) A2B1-A2B2, (2) A1B2-A2B2, (3) A2B2-A1B1.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

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

1. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* terhadap Kemampuan *Passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan

kemampuan *passing* pemain futsal dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 dan nilai F sebesar 28,109 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kelompok latihan *small sided games* memiliki nilai peningkatan kemampuan *passing* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *passing drill* dengan selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 3,6 pada daya tahan kardiovaskuler tinggi dan pada daya tahan kardiovaskuler rendah sebesar 2,9.

Penelitian ini telah mengungkapkan pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap kemampuan *passing*. Latihan *small sided games* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*. Hasil Penelitian ini juga memperkuat penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Ameidi *et al.*, 2018: 57) yang menunjukkan bahwa terdapat efek yang signifikan pada pemberian permainan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Pontianak. Hasibuan & Nurkadri (2022: 6) juga mengungkapkan bahwa variasi latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* sepakbola usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021.

Penerapan latihan selama 6 minggu, perlakuan tersebut jelas memberikan pengetahuan baru dalam hal melatih teknik *passing* futsal dan juga memberikan pengalaman tersendiri bagi atlet serta memberikan dampak yang bagus khususnya kemampuan *passing* futsal. Maka dari itu latihan untuk meningkatkan *passing* dalam permainan futsal dengan metode *Small sided games* mampu memberikan variasi latihan layaknya permainan sebenarnya namun adanya modifikasi aturan permainan hingga ukuran lapangan membuat

para pemain tidak merasa bosan dalam berlatih. Studi lain yang dilakukan oleh setyadi (2016: 6) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* anak. Hasil penelitian Wardana, (2018: 200) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan *small sided games* terhadap keterampilan *passing*, *control*, dan *shooting*. Penelitian Firdaus, (2022: 99) menunjukkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar 8.25 terhadap kemampuan *passing* 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: 6) 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: 6) 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: 2) 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 tiga, dua dan satu kali sentuhan setiap satu orang pemain dan setelah tim melakukan 10 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 sided game* yang dilakukan memberikan lebih banyak sentuhan terhadap bola oleh pemain dalam melakukan permainan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *passing drill* dapat berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan *passing* . 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). Selanjutnya studi Kasmad *et al.*, (2018: 891) membuktikan bahwa metode latihan *drill* signifikan terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Ardiyanto *et al.*, (2021: 69) membuktikan bahwa metode *drill* bervariasi dapat memperbaiki keterampilan teknik dasar *passing* futsal peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Lab UM.

Penelitian Busyaeri *et al.*, (2022: 524) 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 *continue*. 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 sehingga menjadikan kegiatan tersebut tidak mudah dilupakan (Muhtadis *et al.*, 2020: 16)

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: 56; Saputra & Yarmani, 2019: 7). 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.

Penelitian menunjukkan bahwa baik latihan *small sided games* maupun *passing drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing*. Namun, efek yang diberikan dalam menerapkan latihan *Small sided games* lebih baik dikarenakan metode tersebut memberi stimulus terhadap

pemain layaknya permainan sebenarnya yang dimainkan dengan memperkecil ukuran lapangan dan mengurangi jumlah pemain sehingga mampu memberikan pemain banyak terhadap sentuhan bola, lebih aktif dalam permainan dan disenangi oleh pemain dan dalam metode *Small sided games* pemain dituntut untuk berkonsentrasi tinggi dalam melakukan operan untuk melakukan bertahan maupun menyerang.. Sedangkan metode *drill* pemain hanya melakukan *passing* satu sama lain untuk menguasai bola di tempat yang telah ditentukan dan juga *drill* lebih menekan pada hal penguasaan bola dan tidak ada tujuan atau target sehingga membuat pemainnya hanya berdiam diri di tempat.

2. Terdapat Perbedaan Pengaruh antara Pemain Futsal yang Memiliki Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah terhadap Kemampuan *Passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing* dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 dengan nilai F sebesar 20,125 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Pemain yang dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi sebesar 10,05 sedangkan pada nilai rata-rata pemain dengan daya tahan kardiovaskuler rendah sebesar 8,4 dengan selisih 1,65. Kelompok daya tahan kardiovaskuler tinggi memiliki tingkat kemampuan *passing* lebih baik dibandingkan dengan kelompok daya tahan kardiovaskuler rendah.

Pada dasarnya, daya tahan kardiovaskuler adalah konsumsi oksigen maksimum (konsumsi) per menit dan mewakili kapasitas aerobik seseorang.

Hal itu diperkuat oleh pendapat Giri Viarto dalam Nirwandi (2017: 21) daya tahan kardiovaskuler adalah tingkat konsumsi oksigen maksimum dalam metabolisme aerobik.

Daya tahan yang baik membuat performa seseorang akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Hal ini berarti bahwa seseorang mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan. *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici *et al.*, 2016: 142). *VO₂ Max* adalah volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif (Wiarto, 2013: 15).

Seorang pemain futsal harus bisa menguasai keterampilan teknik dasar dengan cepat dan tepat di bawah tekanan ritme permainan. Selama pertandingan berlangsung, setiap pemain mempunyai tugas menyerang dan bertahan secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi (Naser *et al.*, 2017: 76). Tentunya hal itu membutuhkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Yusuf & Zainuddin (2022: 496) bahwa pemain futsal juga diwajibkan harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga teknik yang dimiliki bisa ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten untuk mendapatkan puncak prestasi.

Beberapa penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh antara pemain futsal yang memiliki daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah

terhadap kemampuan *passing*. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Zulheri *et al.*, 2020: 186) mengemukakan bahwa “Pemain yang memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik dapat bermain maksimal dan melakukan *passing* dengan akurat”.

Pemain futsal juga harus mempunyai kualitas daya tahan aerobik yang bagus, karena kualitas daya tahan aerobik yang bagus merupakan penunjang utama untuk mengembangkan keterampilan dalam bermain futsal. Untuk memiliki kualitas daya tahan aerobik yang bagus adalah dengan cara latihan. Latihan adalah upaya untuk meningkatkan performa seorang atlet yang dilakukan secara rutin (Kusuma, 2018: 137). Kombinasi latihan *small sided games* dan *passing drill*, dapat menjadi pilihan yang tepat untuk mencapai keseimbangan antara kemampuan *passing* dan daya tahan kardiovaskuler pemain futsal, tentunya dengan memperhatikan faktor-faktor lain. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah jenis latihan yang digunakan, intensitas dan volume latihan, durasi latihan, frekuensi latihan, serta karakteristik fisik dan kondisi kesehatan dari pemain futsal (Litardiansyah & Hariyanto, 2020: 7; Prima & Kartiko, 2021: 37; Ramirez- Campillo *et al.*, 2022: 187; Vetrovsky *et al.*, 2019: 56).

3. Terdapat Interaksi antara Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* dan Daya Tahan Kardiovaskuler Tinggi dan Rendah dengan Kemampuan *Passin*

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara latihan *small sided games* dan latihan *drill passing* dan daya tahan kardiovaskuler (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan

passing. Nilai signifikansi p sebesar $0,014 < 0,05$. Artinya bahwa baik kelompok *small sided games* dan *passing drill* memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan dapat di latihkan kepada seseorang yang dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok metode latihan *small sided games* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki daya tahan kardiovaskuler tinggi. Sebaliknya, kelompok yang menggunakan metode latihan *passing drill* efektif digunakan untuk atlet yang memiliki daya tahan kardiovaskuler rendah.

Menurut Yusuf & Zainuddin (2022: 496) pemain futsal diwajibkan harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga teknik yang dimiliki bisa ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten untuk mendapatkan prestasi puncak. Seperti yang dijelaskan oleh Arjuna (2018: 104) bahwa kondisi fisik yang baik sangat diperlukan dalam permainan futsal terutama komponen fisik dasar salah satunya daya tahan umum (*cardiovaskuler*). Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici *et al.*, 2016: 142).

Artinya seseorang pemain futsal tentunya membutuhkan daya tahan kardiovaskuler yang baik karena merupakan salah satu faktor yang menompang dalam kerja fisik, termasuk dalam kemampuan menendang bola maupun berlari dalam waktu yang lama dalam permainan futsal.

D. 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 memengaruhi hasil penelitian.
2. Kehadiran sampel saat penelitian, bahwa kesibukan sampel penelitian menyebabkan beberapa sampel mengalami keterlambatan dalam mengikuti latihan.
3. Lapangan yang terbatas, karena lapangan tidak selalu bisa digunakan sehingga beberapa jadwal latihan harus berubah dan berganti hari.
4. Durasi penelitian yang pendek. Penelitian ini dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, mungkin hanya beberapa minggu atau bulan saja. Hal ini dapat memengaruhi keakuratan hasil, karena efek latihan pada daya tahan kardiovaskuler memerlukan waktu yang lebih lama untuk terlihat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain futsal. Kelompok latihan *small sided games* memiliki nilai peningkatan kemampuan *passing* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *passing drill*.
2. Terdapat perbedaan pengaruh daya tahan kardiovaskuler tinggi dan daya tahan kardiovaskuler rendah terhadap kemampuan *passing*. Kelompok daya tahan kardiovaskuler tinggi memiliki tingkat kemampuan *passing* lebih baik dibandingkan dengan kelompok daya tahan kardiovaskuler rendah.
3. Terdapat interaksi antara pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* serta daya tahan kardiovaskuler (tinggi atau rendah) terhadap kemampuan *passing*. Kelompok *small sided games* dan *passing drill* memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan dapat dilatihkan kepada seseorang yang dengan daya tahan kardiovaskuler tinggi dan rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, implikasi dari penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.

1. Menekankan pentingnya melatih kedua jenis latihan (*small sided games* dan *passing drill*) untuk meningkatkan kemampuan *passing* . Adanya interaksi yang signifikan antara kedua jenis latihan dengan daya tahan kardiovaskuler, menjawab asumsi bahwa keduanya memiliki efek yang baik pada meningkatkan kemampuan *passing* .
2. Menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu faktor penentu yang patut di pertimbangkan dalam meningkatkan kemampuan *passing*. Hal ini dapat memberikan pandangan bagi pelatih dan atlet bahwa fokus pada meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dapat meningkatkan performa atlet.
3. Memberikan arahan pada pelatih untuk merancang program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing* . Dalam merancang program latihan, pelatih dapat mempertimbangkan variasi latihan *small sided games* dan *passing drill* yang berbeda, serta faktor lain seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi gerakan.
4. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuann *passing* pada pemain futsal. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasikan hasil ini dan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan *passing*.

C. Saran

Berikut ini merupakan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yang dapat dilakukan untuk memperdalam pemahaman tentang pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap kemampuan *passing* ditinjau dari daya tahan kardiovaskuler pada pemain futsal.

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *small sided games* lebih baik dibandingkan latihan *passing drill*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan *small sided games* untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain futsal.
2. Bagi peneliti yang bermaksud ingin melakukan/melanjutkan penelitian disarankan untuk mengontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

Dengan melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan saran-saran ini, dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap kemampuan *passing* ditinjau dari daya tahan kardiovaskuler pada pemain futsal. Hal ini dapat membantu pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan berfokus pada tujuan kinerja yang spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Setyadi, A., (2016), 'Pengaruh latihan small side game terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di smp muhammadiyah 2 depok sleman tahun 2016', *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ameidi, D., Simanjuntak, V. G., & Triansyah, A. (2018). Small sided games futsal terhadap ketepatan *passing* mendatar ekstrakurikuler futsal sma negeri 4 pontianak. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa (jppk)*, 7(2), 44–68.
- Amiq, F. (2014) *Sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan teknik dasar *passing* sepakbola siswa sekolah sepakbola (SSB) Sheva Sukakorsa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Ummi*, 154–157.
- Aprinova. F. & Hariadi. I. (2016), Metode meningkatkan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola putra zodiac kabupaten bojonegoro usia 13-15 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1). Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Jko/Article/View/7709.
- Apryanto, R. (2019). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal dan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola. *Biomatika Jurnal Ilmiah Fkip Universitas Subang* 5(1) 2461-3961 (E) 2580-633. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v5i01.414>.
- Ardiyanto, M. D., Januarto, O. B., & Yudasmaru, D. S. (2021). Peningkatan keterampilan dasar *passing* futsal memakai metode *drill* bervariasi. *Sport Science and Health*, 3(11), 921-928.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arjuna, F. (2018). Gambaran komponen fisik dominan (komponen fisik dasar) pelatih sso real madrid fik uny. *Medikora*, 17,(2), 102-112. <http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29181>.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan model latihan menyerang futsal menggunakan formasi 3-1. *Sport Science And Health*, 1(2), 110–115. <http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Article/View/10628/4791>.
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2020). Differences in the effect of small sided game and *drill* training methods on *passing* accuracy and vo2max in

football games in high school students. 4(1) 458–464.
<https://doi.org/10.33258/birci.v4i1.1627>.

Asshagab, M., Dlis, F., & Widiastuti. (2020). Games-based needs analysis of futsal skill exercise for junior high school students. *Journal Of Physical Education , Sport , Health And Recreations*, 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. <https://doi.org/10.1016/J.Scispo.2018.11.003>.

Ayarra, R., Nakamura, F. Y., Iturricastillo1, A., Castillo, D., & Yanci, J. (2018). Differences in physical performance according to the competitive level in futsal players. *Journal Of Human Kinetics*, 64, 275–285. <https://doi.org/10.1515/Hukin-2017-0201>.

Beato, M., Coratella, G., & Schena, F. (2016). Brief review of the state of art in futsal. *Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 56(4), 428-432

Bondarev, D. (2011), Factors influencing cardiovascular responses during small sided soccer games performed with recreational purposes, *Physical Education Of Students*. 2(1). 115-118.

Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press.

Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.

Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., Martínez-Amat, A., & García-Pinillos, F. (2022). Small-sided games in amateur players: rule modification with mini-goals to induce lower external load responses. *Biology Of Sport*, 39(2), 367-377. <https://doi.org/10.5114/Biolsport.2022.105336>

Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). The effects of training with futsal ball on dribbling and *passing* skills on youth soccer players. *International Journal Of Applied Exercise Physiology*, 7(3), 2322–3537. <https://doi.org/10.30472/Ijaep.V7i3.282>

Clemente F. M., Afonso J., Sarmento H (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLoS ONE* 16(2): e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>.

Clemente, F. M., Sarmento, 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.
- Darmawan, F. D., Sulaiman, & 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. <https://doi.org/10.15294/Jpes.V9i1.36348>.
- Davids, K., Araújo, D., Correia, & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Journal Exercise of Sport Science*, 41(3). 154–161 <http://dx.doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>.
- Don, Y., Ismail, S. N., Yusoff, S. H. M., & Yusoff, Z. J. M. (2016). *Kokurikulum dan penjurusan konstruktif di sekolah*. Malang: UM Press.
- Effendi, H (2016), Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet, *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1). 22-30.
- Emral. (2017). *Pengantar teori & metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- 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.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan panjang tungkai, power tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *passing* pada pemain unit kegiatan mahasiswa olahraga futsal perguruan tinggi teknokrat. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 2(1), 32-42. <https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.508>.
- 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.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High-intensity interval training dan fartlek training : Pengaruhnya terhadap tingkat vo2max High-intensity interval training and fartlek training : Their influence on the vo2max level. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>.
- Fifa.Com (2014) *Football development refereeing laws of the game futsal*. www.fifa.com/lawofthegame.

- Firdaus, F. R., Kristina, P. C., & Sari, P. S. (2022). Pengaruh latihan small sidedgames terhadap kemampuan *passing* SMA Al-Ihsan Tanjung Lago. *Jendela Olahraga*, 7(2), 162-170.
- Forsman, H., Blomqvist, M., & Davids, K. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. 11(4), 1–9. <https://doi.org/10.1177/1747954116655051>.
- Gallego, A. L (2017). *La tactica ofensiva en el futsal*. Elpozo. Elpozo
- Ginting, S. S., Syafrial., & Defliyanto. (2019). Analisis kemampuan teknik control, heading dan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 13 kota bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1). 118-124. <http://dx.doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>.
- Hamalik, O. (2012). *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-7.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Periodisasi program pelatihan (1st Ed.)*. Pt Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanah, S. M. R. (2017). Pembinaan akhlak siswa berkebutuhan khusus melalui kegiatan ekstrakurikuler PAI di Sdlb Islam Yasindo Malang. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 159-188. <https://doi.org/10.18860/jpai.v3i2.6470>.
- Hasanan, F. (2018). Hubungan kadar hemoglobin dengan daya tahan kardiovaskuler pada atlet atletik fik universitas negeri makassar (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar*).
- Hasibuan, M. H. (2018). Pengembangan model latihan *passing* dan receiving the ball pada permainan futsal. *In prosiding seminar dan lokakarya fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta* 3(1). 217-234.
- Hasibuan, M. N., & Nurkadri, N. (2022). A, The *small sided games* pengaruh variasi latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(01), 1-7.

- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *In prosiding seminar nasional pendidikan jasmani pascasarjana um*. 284-292.
- Hidayat, R., Rizky, A., & Syafei, M. (2021). Hubungan biomotor dengan keterampilan bermain futsal afk brebes. *In prosiding seminar nasional lppm unsoed*. 10(1). 36-41.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- 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. <https://doi.org/10.18415/Ijmmu.V6i4.969>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan *vo2max* guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 41-49. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03105>
- Ioan, L. (2017). *Uefa futsal coaching manual*. In Uefa Futsal Coaching Manual. 202. www.uefa.com/uefafutsalcoachingmanual.
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*, Pena Pundi Aksara, Jakarta Pusat.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2019). Upaya meningkatkan akurasi teknik *passing* menggunakan metode *drill* pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. *Jurnal penjakora*, 6(2), 92-101. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>.
- Irianto, D P. (2002). *Dasar kepelatihan*, FIK UNY, Yogyakarta.
- Iztok, K., et al. (2012). Comparative study of measured And predicted VO_2Max a multistage Fitness test with junior soccer players. *comparative study of measured and predicted*. *Kinesiology*. 4(1). 18-23. <https://hrcak.srce.hr/83583>.
- Tenang, J. D., (2008). Mahir bermain futsal. Bandung. CV. Mizan Pustaka
- 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.

- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis tingkat daya tahan aerobik pada atlet futsal putri askab indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2349>.
- 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.
- Koklu, Y. (2012). A comparison of physiological responses to various intermittent and continuous small sided games in young soccer players, 31 89-96. <https://doi.org/10.2478%2Fv10078-012-0009-5>.
- Komarudin. (2017). *psikologi olahraga*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Bulatova, M., Mishko, V., Cretu, M. F., Yarmak, O., Khmel'nitska, I., & Kudria, M. (2020). Relationship of successful formation of choreographic skills in young athletes with psychophysiological characteristics. *Journal Of Physical Education And Sport*, 20(2), 915–920. <https://doi.org/10.7752/Jpes.2020.02130>
- Kusuma, (2018). Biomechanical analysis of snatch technique in conjunction to kinematic motion of olympic weightlifters. *Isphe*, 12 (4). 132-137.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 18-25. <https://doi.org/10.21831/Jk.V9i1.31853>
- Kusuma, M. N. H., Candrawati, S., Aini, G. N. S., Eva, A. P., Riadi, S. M. C., & Rahmah, S. S. A. (2017). The relationship of actn3 gene polymorphisms with agility, explosive power, and speed. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(4), 329-334. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2017.029.04.8>.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Lira, C. A. B. D., Mascarin, N. C., Vargas, V. Z., Vancini, R. L., & Andrade, M. S. (2017). Isokinetic knee muscle strength profile in brazilian male soccer, futsal, and beach soccer players: a cross-sectional study. *International Journal Of Sports Physical Therapy*. 12(7), 1103. <https://doi.org/10.26603/Ijspt20171103>
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339.
- 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*, 60(8), 4531–4540. <https://doi.org/10.1007/S00394-021-02617-W>.

- Marhaendro, A.S.D & Saryono. (2012), *Tes futsal fik jogja*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Uny, Yogyakarta.
- Mayorga-Vega, D., Aguilar-Soto, P., & Viciano, J. (2015). Criterion-related validity of the 20-m shuttle run test for estimating cardiorespiratory fitness: A Metaanalysis. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 14(3), 536–547.
- Milanez, V. F., Bueno, M. J. D. O., Caetano, F. G., Chierotti, P., De Moraes, S. M. F., 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. 45 <https://doi.org/24748668.2020.1761673>.
- Montero, D., Diaz-Cañestro, C., & Lundby, C. (2015). Endurance training and vo2 max: role of maximal cardiac output and oxygen extraction. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 47(10), 2024–2033.
- Moore R, Bullough S, Goldsmith S, Edmondson L., (2014) A systematic review of futsal literature. *American Journal Of Sports Science And Medicine*, 2 (3), 108-116.
- Morici, G., Gruttad'Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: is it bad for you?. *Breathe*, 12(2), 140-147. <https://doi.org/10.1183/20734735.007016>.
- Müller, E. S., Da Costa, I. T., & Garganta, J. (2018). Tactical analysis in futsal: comparative study of performance by players from four age levels. *Revista Brasileira De Ciencias Do Esporte*, 40(3), 248–256. <https://doi.org/10.1016/J.Rbce.2016.01.015>.
- Mulyono, M.A. (2017). *Buku pintar futsal*, 1, Anugrah, Jakarta Timur.
- Mulyono, M.A. (2014). *Buku pintar panduan futsal*, 1, Laskar Aksara, Jakarta Timur.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2). 241-247. <https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.268>.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal Of Exercise Science And Fitness*. 15(2), 76-80 <https://doi.org/10.1016/J.Jesf.2017.09.001>.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Press.

- Nawir, N. (2020). Difference effect between 1:1 and 1:2 interval anaerobic endurance training on improvement of futsal anaerobic. *Enfermería Clínica*, 30(6), 40–45. <https://doi.org/J.Enfcli.2020.06.011>.
- Nirwandi. 2017, 'Tinjauan tingkat Vo_2Max pemain sepak bola sekolah sepak bola bima junior kota bukittinggi'. *Jurnal Penjakora Universitas Negeri Padang*. Vol. 4, no 2. Pp 21
- Nurhasan, H., & Cholil, D. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Parthiban, I. J., Jesintha, A. R., Prabha, K. A. V. L., Meenakshi, S., & Thenmozhi, S. (2021). *The nuts & bolts of physical fitness*. Lulu Publication.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81 Tahun 2013, tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang RI Nomor 62, Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. Sekretariat Negara, Jakarta.
- Perdana, R. A., & Musran. (2019). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal rahmad. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171–183.
- Motta, P. O. D., Vicentini, B. 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. <https://doi.org/10.31686/Ijier.Vol8.Iss8.2514>
- 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.
- Prakoso, A. F., Trisnawati, N., Soesatyo, Y., Tjipto Subroto, W., & Canda Sakti, N. (2019). Keefektifan pemantapan kemampuan guru smk dalam menulis proposal penelitian eksperimen. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Madani (JPMM)*, 3(1), 59–82. <https://doi.org/10.21009/jpmm.003.1.05>
- 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.

- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Pupo, J. D., Detanico, D., & Santos, S. G. Dos. (2014). The fatigue effect of a simulated futsal match protocol on isokinetic knee torque production. *Sports Biomechanics*, 13(4), 332-340
<https://doi.org/10.1080/14763141.2014.981202>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1.
<https://doi.org/10.33292/Sepakbola.V1i1.90>.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas model latihan small sided games terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa ssb usia 12 tahun. *Sporta Sainatika*, 7(1), 111-120.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.218>.
- Putra, A. U. K., Sudjana, I. N., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan kemampuan vo2max pemain sepakbola u-17 di persatuan sepakbola smuba junior kota batu. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 20–30. <http://dx.doi.org/10.17977/pj.v25i1.4886>.
- 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.
<https://doi.org/j.physbeh.2020.112981>
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh penerapan daya tahan kardivaskuler (*vo2max*) dalam permainan sepak bola ps bina utama. *Jurnal Curricula*, 1(2), 1–10.
- Ramirez-Campillo, R., Alvarez, C., García-Pinillos, F., Sanchez-Sanchez, J., Yanci, J., Castillo, D., Loturco, I., Chaabene, H., Moran, J., & Izquierdo, M. (2018). Optimal reactive strength index: is it an accurate variable to optimize plyometric training effects on measures of physical fitness in young soccer players? *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(4), 885–893.
- Romero, P. V. D. S., Rocha, F. F. Da, Rojo, J. R., Esteves, J. V. D. C., Andreato, L. V., Santos, M. A. Dos, Fabio Ricardo Ancencio, S. B. P., & Moraes, S. M. F. De. (2020). Morphofunctional profile of brazilian athletes under20 years of age in state-level futsal. *Journal Of Physical Education And Sport*, 20(4), 2003–2007. <https://doi.org/10.7752/Jpes.2020.04270>
- Saif, M. 2012, Dutch Style 4v4 *Small-Sided Games*, Diakses 2 Oktober 2021,
<https://Coachingdutchsoccer.Com>

- Sales, M. M., Maciel, A. P., Aguiar, S. Da S., Asano, R. Y., Motta-Santos, D., Moraes, J. F. V. N. De, Alves, P. M., Santos, P. A., Barbosa, L. P., Ernesto, C., & Sousa, C. V. (2018). Vertical jump is strongly associated to running-based anaerobic sprint test in teenage futsal male athletes. *Sports*, 6(4), 129. <https://doi.org/10.3390/Sports6040129>.
- Salin, K., Auer, S. K., Rey, B., Selman, C., & Metcalfe, N. B. (2015). Variation in the link between oxygen consumption and atp production, and its relevance for animal performance. *Proceeding B*, 1–9
- 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.
- 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., Et. All, A. J. (2018), 'small sided games in soccer—a systematic review'. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*, 18(5), 693–749, <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Serpiello, F. R., Cox, A., Oppici, L., Hopkins, W. G., & Varley, M. C. (2017). The loughborough soccer *passing* test has impractical criterion validity in elite youth football. *Science And Medicine In Football*, 1(1), 60–64.
- 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. <https://doi.org/10.3390/S20174860>.
- Setiakarnawijaya, Y., Taufik, M. S., Mulya, G., Yuliana, E., Diyananda, D., & Hanief, Y. N. (2022). The effect of modification *small sided games* using the naz app to improve the futsal athlete's vo2max performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3195-3199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12406>.
- Setyawan, A. (2010). *Teknik permainan futsal*. Jakarta Selatan: Sunda Kelapa Pustaka.
- Smirmaul, B. P., Bertucci, D. R., & Teixeira, I. P. (2013). Is the vo2max that we measure really maximal?. *Frontiers in physiology*, 4, 203. <https://doi.org/10.3389/fphys.2013.00203>.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kualitatif, kuantitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d.*, Bandung: Cv Alfabeta.
- Sukadiyanto, (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.* Bandung: Cv Lubuk Agung
- Szwarc, A., & Oszmaniec, M. (2020). A model of the efficiency of goalkeepers' actions in futsal. *Human Movemant*, 21(4), 44–53. <https://doi.org/10.5114/Hm.2020.95990>
- Taufiqurrahman, M., Sugiarto, T., Amiq, F., & Yudasmaras, D. S. (2023). Penggunaan metode *drill* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal pada club putri sparta football sala blitar. *Sport Science and Health*, 5(2), 158-168.
- Trastiawan, H. E., Sugiharto, & Fakhrudin. (2020). 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*, 9(1), 20–25. <https://doi.org/10.15294/Jpes.V9i1.31557>.
- 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
- Trisandy, M., & Sugiyanto, S. (2017). Peningkatan vo2max melalui latihan circuit training pada siswa kelas viii. 4 smp negeri 4 kota bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 80-85. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3468>.
- Vetrovsky, T., Steffl, M., Stastny, P., & Tufano, J. J. (2019). The efficacy and safety of lower-limb plyometric training in older adults: A systematic review. *Sports Medicine*, 49, 113–131.
- 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. <https://doi.org/10.1080/14660970.2017.1333676>.
- Wahyudianto, (2022). Pengaruh latihan small side game tipe intermitten terhadap kapasitas aerobik di sekolah sepak bola satria muda lamongan, *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*. 1(1), 72-78. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/40/37>.
- 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.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Wijayanto, A. (2023). *Unggul dalam keolahragaan dan pendidikan jasmani selama masa pandemi*. Tulungagung: Akademia Pustaka

Wiyani, N. (2013). *Estrakurikuler pengembangan bakat siswa*. Malang: PT.Rosdakarya

Yunitaningrum, W. (2019). The influence of training model based on exercise assistance to the skills of smash kedeng sepakraw in the pontianak city athletes. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 5(1), 26-39. <https://doi.org/10.21009/JIPES.051.04>.

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2022). Analisis kondisi fisik dominan pemain futsal fims academy undikma. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 8–10. <https://doi.org/10.58258/Jupe.V7i2.3560>.

Zeljko, I., Gilic, B., & Sekulic, D. (2020). Validity, reliability and correlates of futsal-specific pre-planned and non-planned agility testing protocols/veljavnost, zanesljivost in korelati vnaprej načrtovanih in nenačrtovanih protokolov testiranja agilnosti, specifičnih za futsal. *Kinesiologia Slovenica*, 26(2), 25–34. <http://dx.doi.org/10.52165/kinsi.26.2.25-34>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

URAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneliti>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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 : B/106/UN34.16/PT.01.04/2023

7 September 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMP Muhammadiyah Sumbang
Jl. Raya Karangcegak, Karangcegak, Kec. Sumbang, Kab. Banyumas Prov. Jawa Tengah

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

Nama : Noris Strada Sanjaya
NIM : 22611251017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh latihan small sided games dan passing drill terhadap peningkatan kemampuan passing pemain futsal yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler
Waktu Penelitian : 12 September - 14 Oktober 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



MUHAMMADIYAH MAJELIS DIKDASMEN
SMP MUHAMMADIYAH SUMBANG
TERAKREDITASI "A"

NPSN : 20301870, Alamat : Jl. Raya Karangcegak Kec. Sumbang, Kab. Banyumas
Kode pos 53183. Telp (0281) 6445628, Email : smpmuhammadiyahsumbang@gmail.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

Nomor: 420/019/X/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Muhammadiyah Sumbang menerangkan bahwa :

Nama : **Noris Strada Sanjaya**
NIM : 22611251017
Prodi : Ilmu Keolahragaan – S2
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan penelitian dengan judul "**Pengaruh latihan small sided games dan passing drill terhadap peningkatan kemampuan passing pemain futsal yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler**" di sekolah kami terhitung mulai 12 September sd. 14 Oktober 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sumbang, 16 Oktober 2023

Mengetahui,
Kepala Sekolah



IMAM SUGIRI, S.H.
NIK. 670415 071 01 1 25

Lampiran 3. Keterangan Validasi Program Latihan



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *Dr. Nurhadi Santoso M.Pd.*
Jabatan/Pekerjaan : *Dosen*
Instansi Asal : *Universitas Negeri Yogyakarta.*

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Latihan Small sided games dan Passing drill terhadap Peningkatan kemampuan Passing Pemain Futsal yang diukur dari aspek daya tahan kardiovaskuler

dari mahasiswa:

Nama : *Nozis Farada Sanjaya*
NIM : *2201751018*
Prodi : *Ilmu Keolahragaan*

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

- 1. Kalau bisa item yang sama tentunya setiap naik atau sesinya naik.*
- 2. Latihan dengan item latihan yang sama tentunya harus ada variasi set set baru atau latihan yang berikutnya.*
-

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

Yogyakarta, *9 September 2023*
Validator,

JLadi
Dr. Nurhadi Santoso M.Pd.
NIP. 19740319 2008121003



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sulistyono, M. Pd
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Latihan Small sided games dan Passing drill terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Pemain Futsal Yang ditinjau dari aspek daya katabol kardiovaskuler

dari mahasiswa:

Nama : Nolis Strada Sanjaya
NIM : 22611251019
Prodi : Ilmu Keolahragaan

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

1. Cari buku dan Pelajari Buku Program Latihan
2. Pretest dan Posttest diulang dari Program Latihan
3. Lakukan Program Latihan tersebut, disesuaikan dengan kondisi dari peneliti.

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

Yogyakarta,
Validator



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Naura Primasani, S.Pd.kor, M.Or
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh latihan small sided games dan passing drill terhadap peningkatan kemampuan passing pemain futsal yang ditinjau dari aspek daya tahan kardiovaskuler.

dari mahasiswa:

Nama : NORIS IFRADA SANJAYA
NIM : 2261251017
Prodi : Ilmu Keolahragaan

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

1. dalam small side game, perlu adanya 21 pemain yang aktif, ini untuk meningkatkan daya tahan
2. Regulasi dalam membuat program dan materi
3. Tambahkan latihan small side game terus menerus

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

Yogyakarta,
Validator,

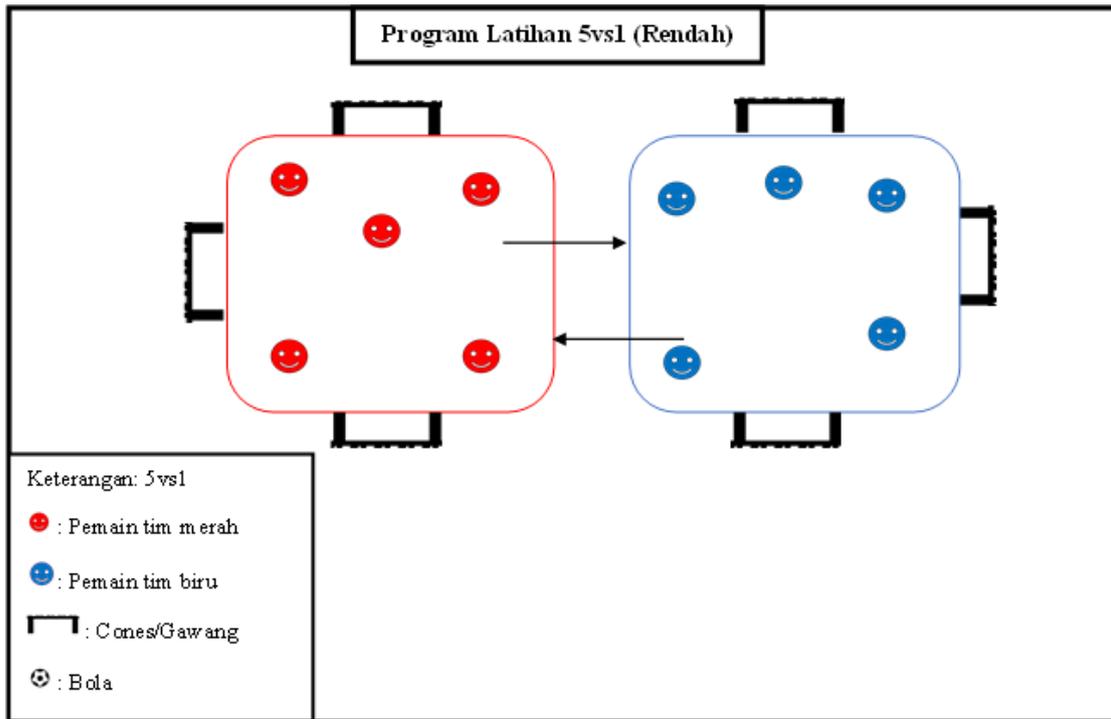
Lampiran 4. Program Latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill*

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

Sumber: *Delta Youth Soccer* (2003) dalam Komarudin (2016)

Pertemuan	Hari	Intervensi	Set	Sesi	Intensitas
2	Sabtu	5vs1	5	1x2 menit	Rendah
3	Selasa	(max. 3 sentuhan)	4		
4	Kamis	5vs2	4	1x2 menit	Sedang
5	Sabtu	(max. 2 sentuhan)	3		
6	Selasa	5vs3	3	1x2 menit	Tinggi
7	Kamis	(max. 1 sentuhan)	3		
8	Sabtu	5vs1	5	1x2 menit	Rendah
9	Selasa	(max. 3 sentuhan)	4		
10	Kamis	5vs2	4	1x2 menit	Sedang
11	Sabtu	(max. 2 sentuhan)	3		
12	Selasa	5vs3	3	1x2 menit	Tinggi
13	Kamis	(max. 1 sentuhan)	3		
14	Sabtu	5vs2	4	1x2 menit	Sedang
15	Selasa	(max. 2 sentuhan)	3		

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 2 (Rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

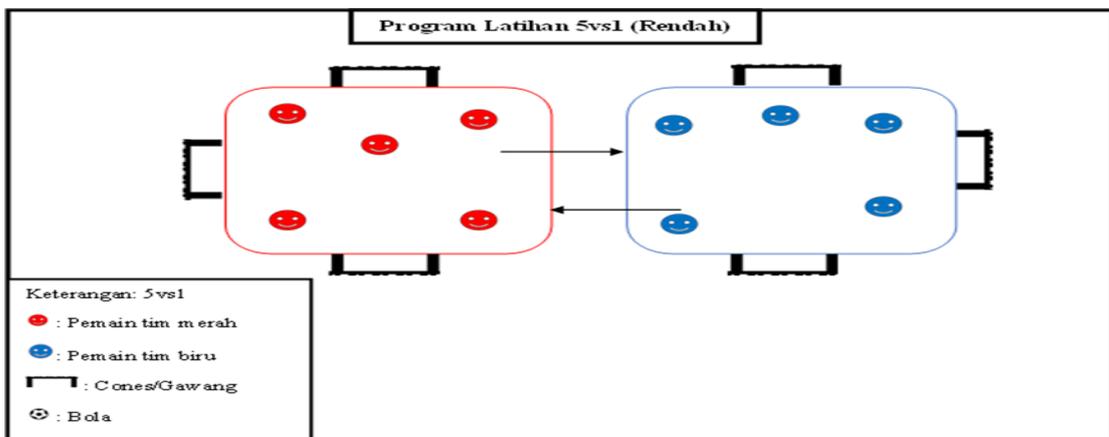
1. Bola futsal (3)
2. Cones (12)
3. Rompi merah (6)
4. Rompi biru (6)
5. Peluit
6. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)

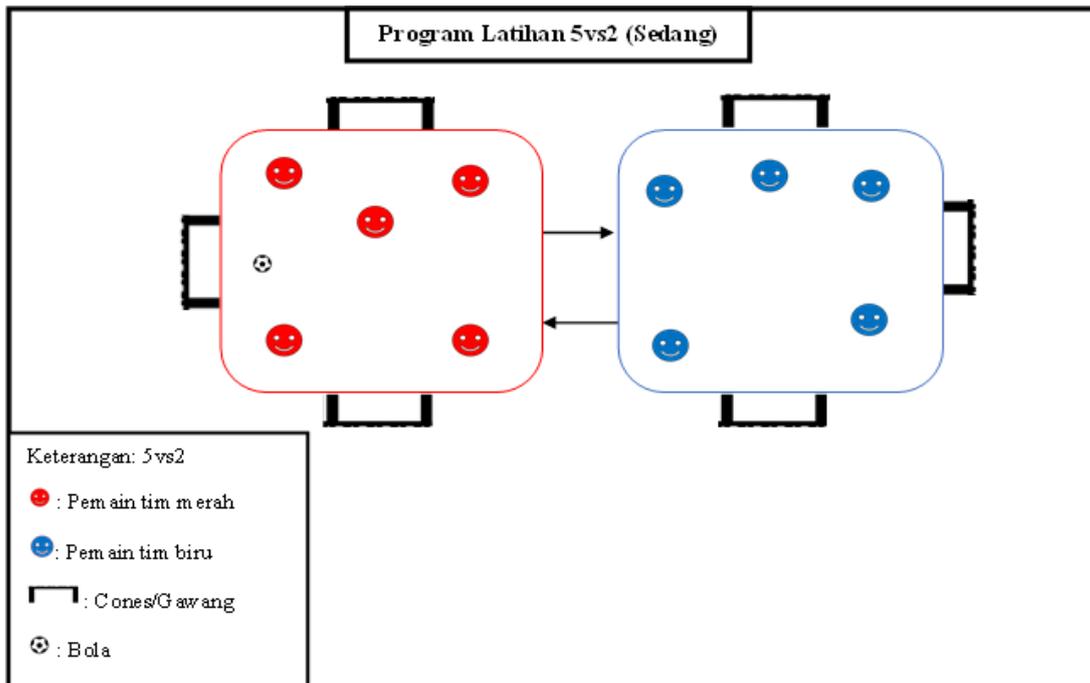
- c. 5 M² (tinggi)
- 2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan
- **Tata cara pelaksanaan**
 1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
 2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
 3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 1 pemainnya untuk merebut bola diarea lawan.
 4. Tim yang memiliki bola diarea nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola kearah cones/gawang yang disediakan.
 5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
 6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
 7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 3 (Rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (3)
 2. Cones (12)
 3. Rompi merah (6)
 4. Rompi biru (6)
 5. Peluit
 6. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)
 2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan
- **Tata cara pelaksanaan**
 1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
 2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
 3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 2 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
 4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola ke arah cones/gawang yang disediakan.
 5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
 6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
 7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 4 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

1. Bola futsal (3)
2. Cones (12)
3. Rompi merah (6)
4. Rompi biru (6)
5. Peluit
6. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

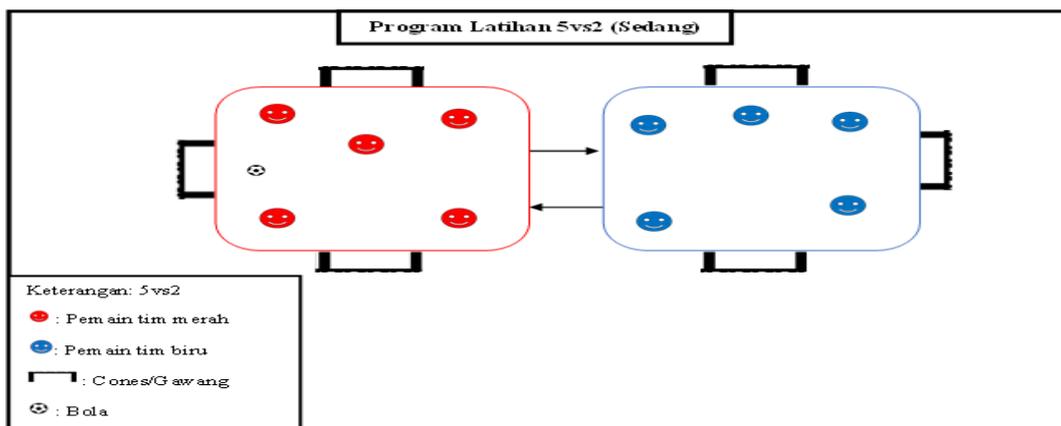
1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)

2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

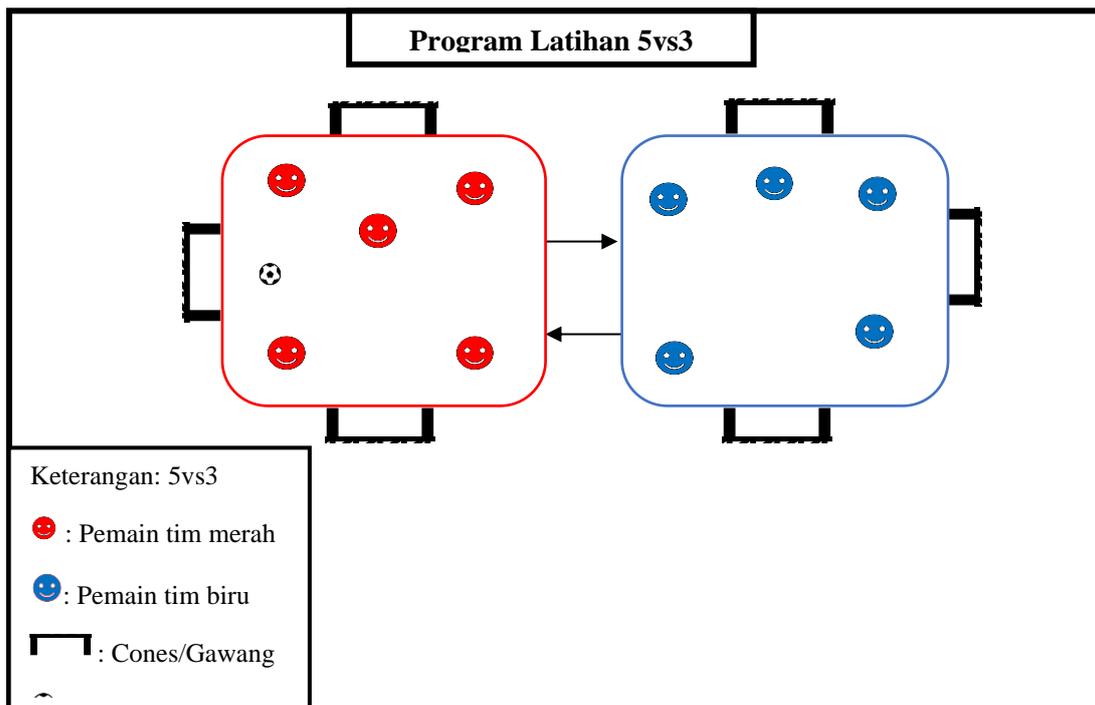
1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 2 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola kearah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 5 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (3)
 2. Cones (12)
 3. Rompi merah (6)
 4. Rompi biru (6)
 5. Peluit
 6. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)
 2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan
- **Tata cara pelaksanaan**
 1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
 2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
 3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 2 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
 4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola ke arah cones/gawang yang disediakan.
 5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
 6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
 7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 6 (Tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



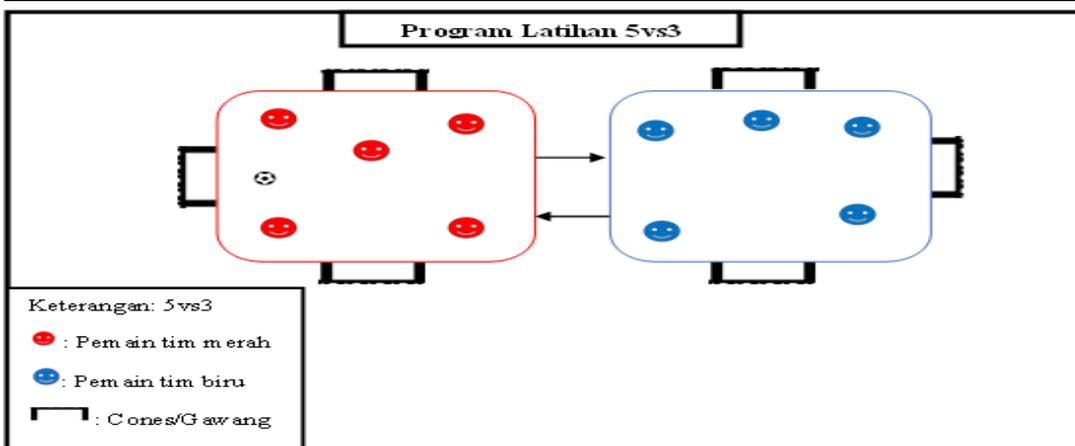
- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (3)
 2. Cones (12)
 3. Rompi merah (6)
 4. Rompi biru (6)
 5. Peluit
 6. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)

2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

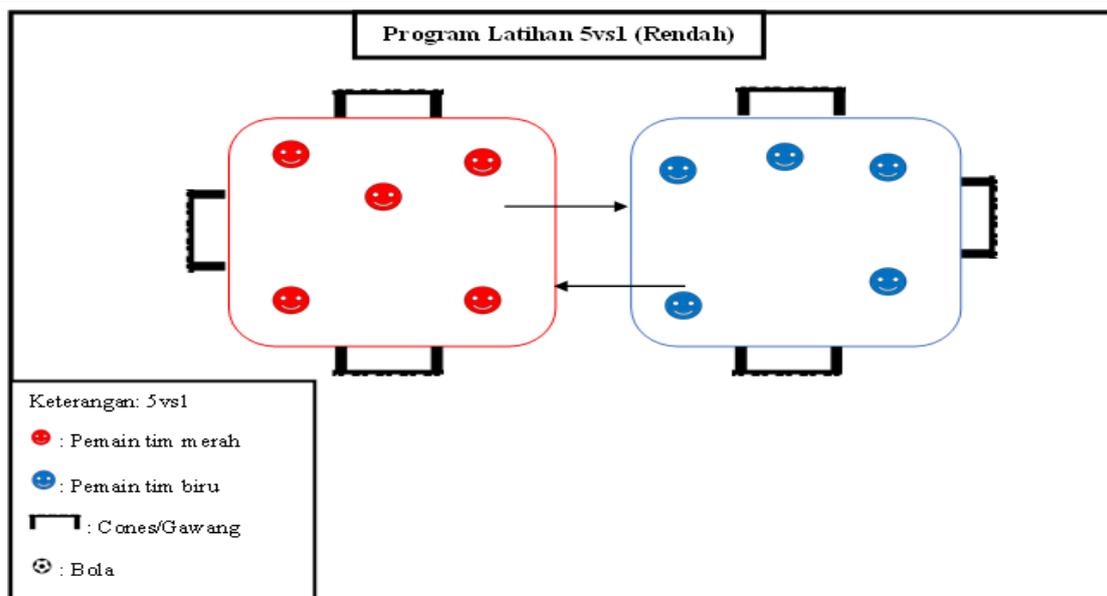
1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 3 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola kearah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 7 (Tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 - 2. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 - 7. Bola futsal (3)
 - 8. Cones (12)
 - 9. Rompi merah (6)
 - 10. Rompi biru (6)
 - 11. Peluit
 - 12. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 - 3. Ukuran lapangan
 - d. 10 M² (rendah)
 - e. 7 M² (sedang)
 - f. 5 M² (tinggi)
 - 4. Set, durasi, dan sentuhan.
 - d. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - e. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - f. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan
- **Tata cara pelaksanaan**
 - 8. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
 - 9. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
 - 10. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 3 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
 - 11. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola ke arah cones/gawang yang disediakan.
 - 12. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
 - 13. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
 - 14. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 8 (Rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

1. Bola futsal (3)
2. Cones (12)
3. Rompi merah (6)
4. Rompi biru (6)
5. Peluit
6. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

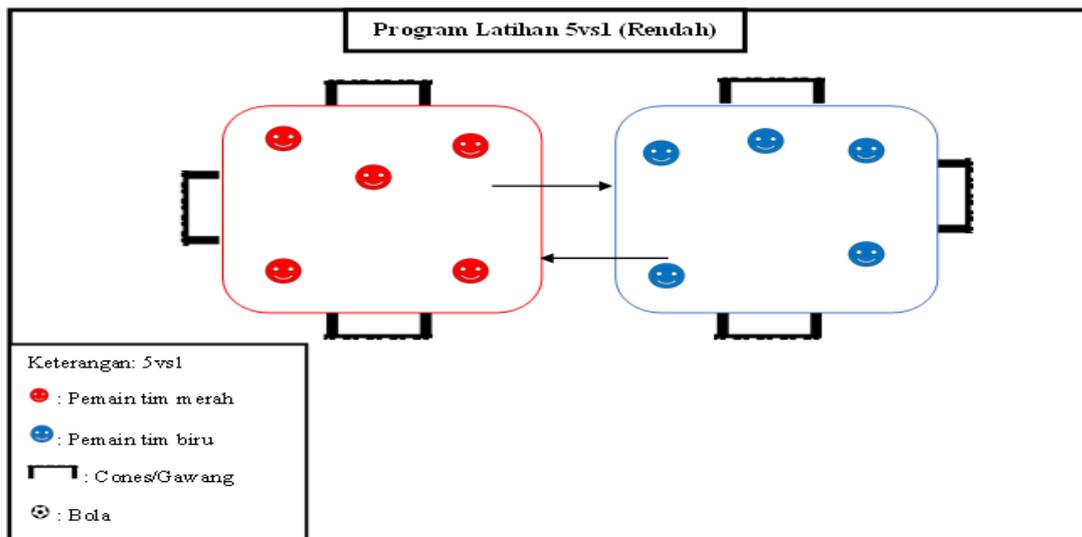
1. Ukuran lapangan
 - d. 10 M² (rendah)
 - e. 7 M² (sedang)
 - f. 5 M² (tinggi)
2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan

c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 1 pemainnya untuk merebut bola diarea lawan.
4. Tim yang memiliki bola diarea nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola kearah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 9 (Rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

1. Bola futsal (3)
2. Cones (12)
3. Rompi merah (6)
4. Rompi biru (6)
5. Peluit
6. Stopwatch

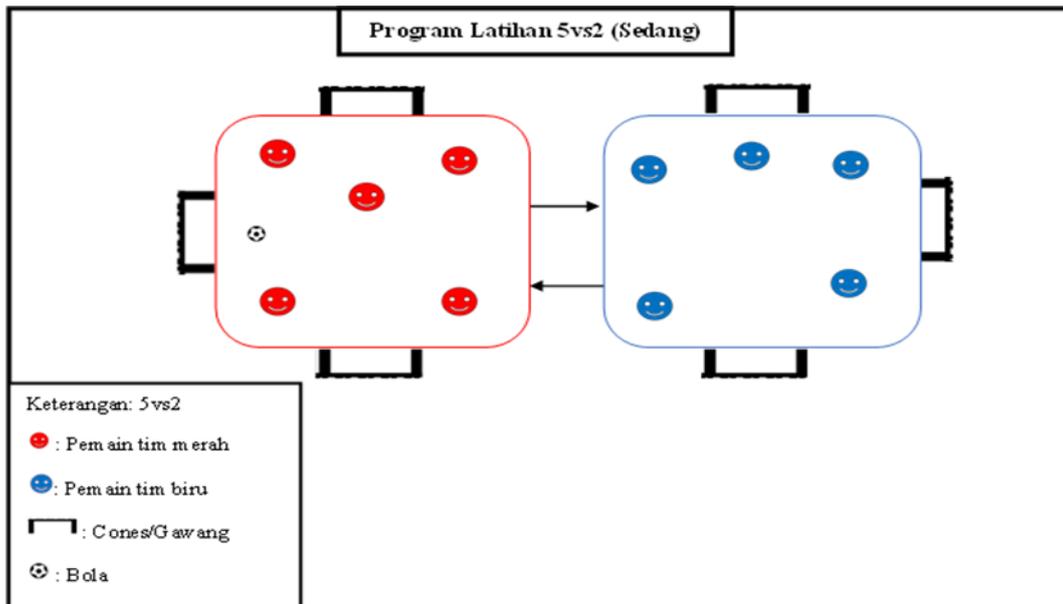
➤ **Peraturan permainan**

1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)
2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 1 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola ke arah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 10 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.

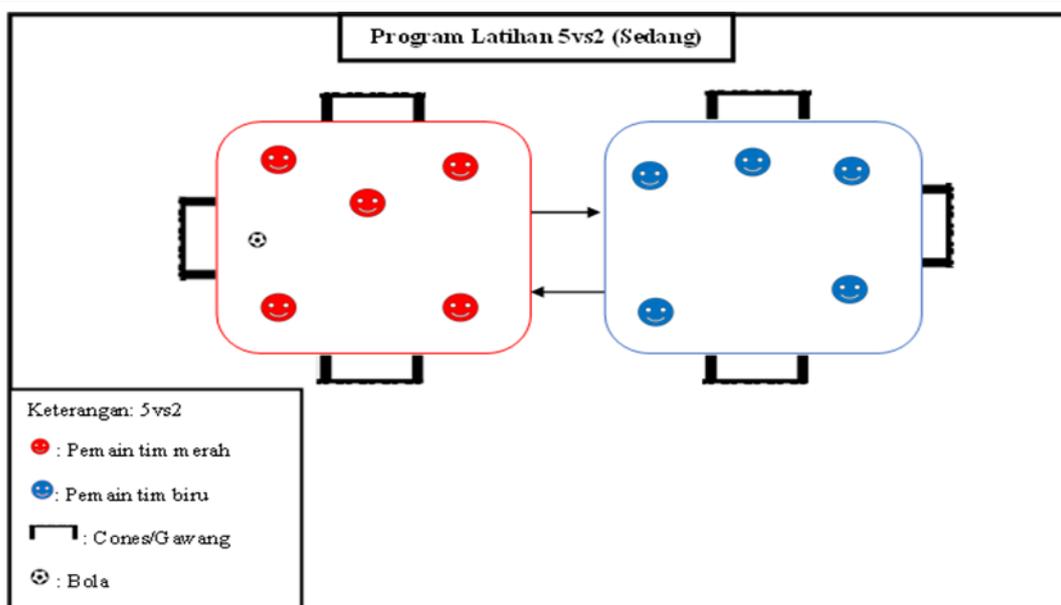


- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (3)
 2. Cones (12)
 3. Rompi merah (6)
 4. Rompi biru (6)
 5. Peluit
 6. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)
 2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

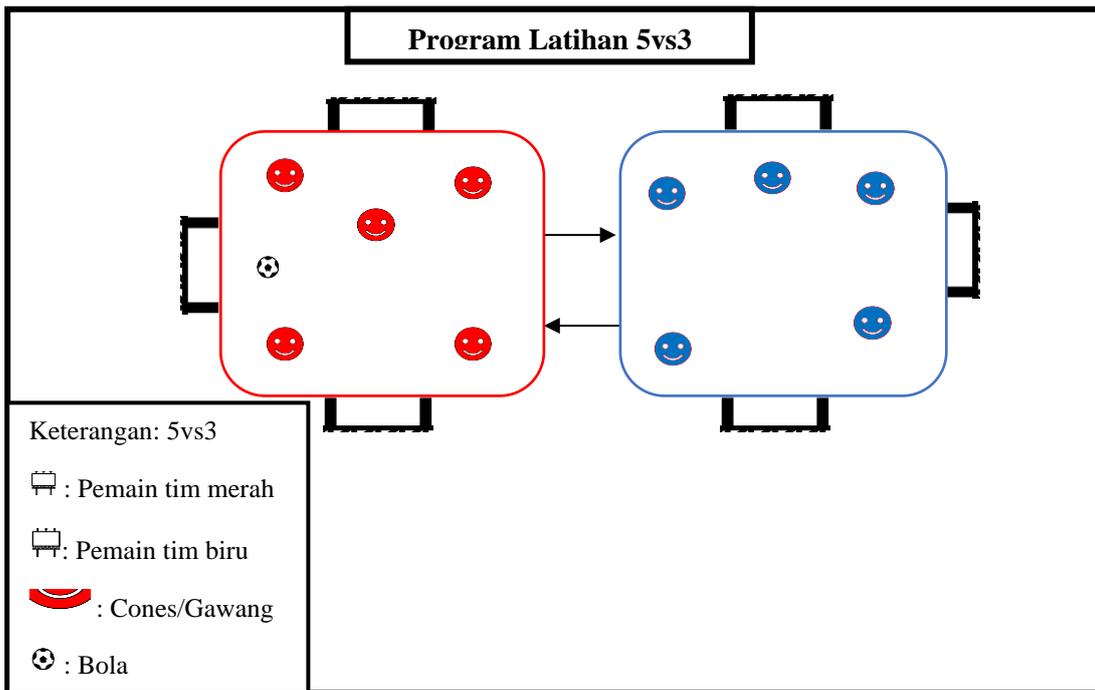
1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 2 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola kearah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 11 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (3)
 2. Cones (12)
 3. Rompi merah (6)
 4. Rompi biru (6)
 5. Peluit
 6. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)
 2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan
- **Tata cara pelaksanaan**
 1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
 2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
 3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 2 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
 4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola ke arah cones/gawang yang disediakan.
 5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
 6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
 7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 12 (Tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (3)
 2. Cones (12)
 3. Rompi merah (6)
 4. Rompi biru (6)
 5. Peluit
 6. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)

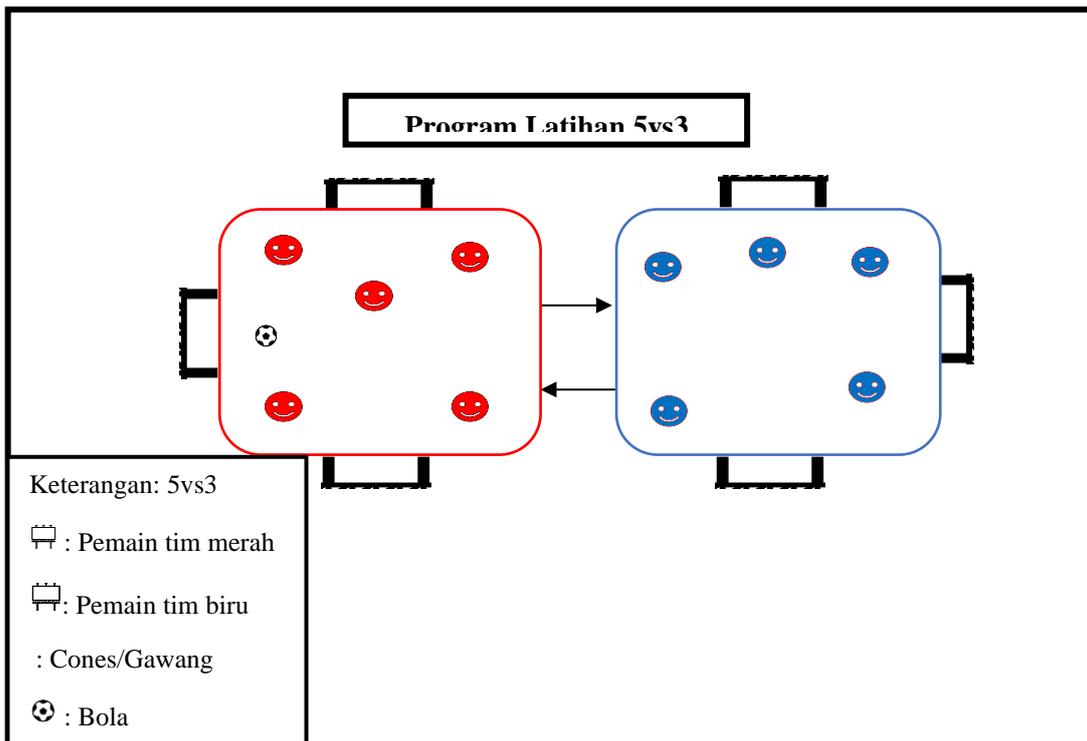
2. Set, durasi, dan sentuhan.

- a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
- b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
- c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 3 pemainnya untuk merebut bola diarea lawan.
4. Tim yang memiliki bola diarea nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola kearah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 13 (Tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

1. Bola futsal (3)
2. Cones (12)
3. Rompi merah (6)
4. Rompi biru (6)
5. Peluit
6. Stopwatch

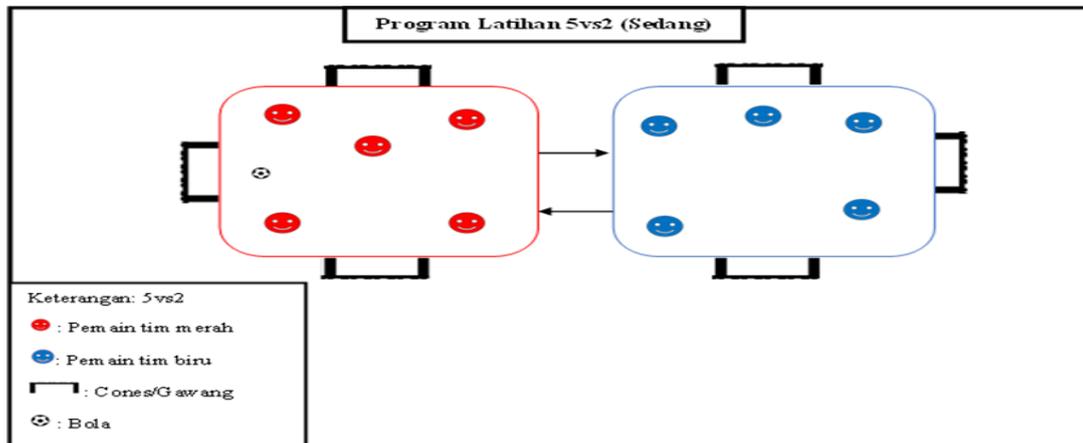
➤ **Peraturan permainan**

1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)
2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.
3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 3 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola ke arah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 14 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

1. Bola futsal (3)
2. Cones (12)
3. Rompi merah (6)
4. Rompi biru (6)
5. Peluit
6. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

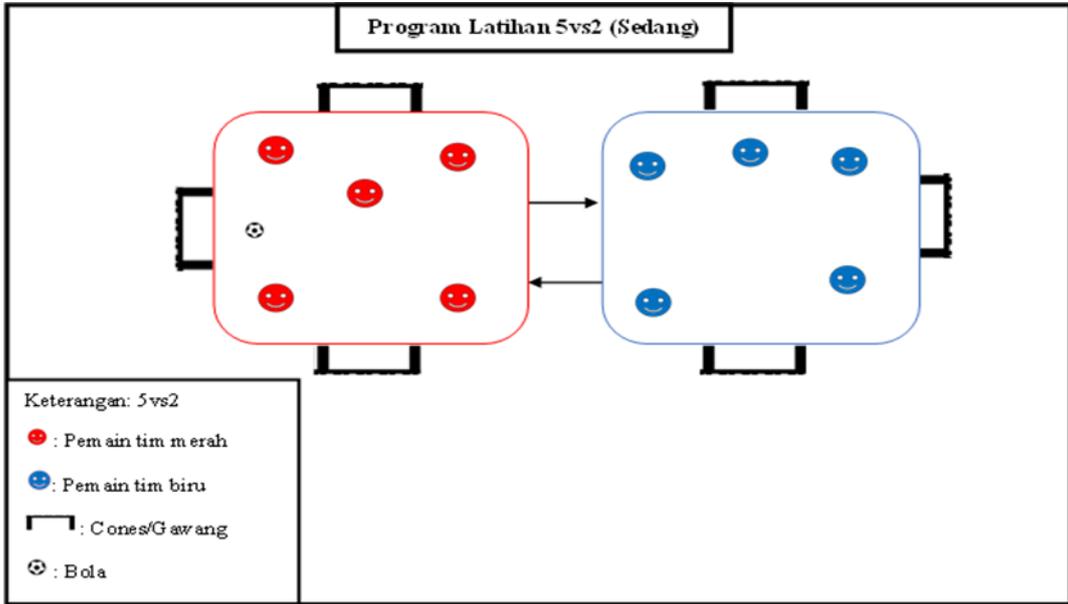
1. Ukuran lapangan
 - a. 10 M² (rendah)
 - b. 7 M² (sedang)
 - c. 5 M² (tinggi)
2. Set, durasi, dan sentuhan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan
 - b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan
 - c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. 5 orang pemain berada pada masing-masing area.
2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.

3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 2 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.
4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola kearah cones/gawang yang disediakan.
5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.
6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.
7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 15 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (3)
 2. Cones (12)
 3. Rompi merah (6)

4. Rompi biru (6)

5. Peluit

6. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

1. Ukuran lapangan

a. 10 M² (rendah)

b. 7 M² (sedang)

c. 5 M² (tinggi)

2. Set, durasi, dan sentuhan.

a. 5 set x 2menit (rendah) maksimal 3 sentuhan

b. 4 set x 2menit (sedang) maksimal 2 sentuhan

c. 3 set x 2menit (tinggi) maksimal 1 sentuhan

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. 6 orang pemain berada pada masing-masing area.

2. 1 bola akan diarahkan menuju salah satu area permainan.

3. Tim dengan area yang tidak memiliki bola menugaskan 3 pemainnya untuk merebut bola di area lawan.

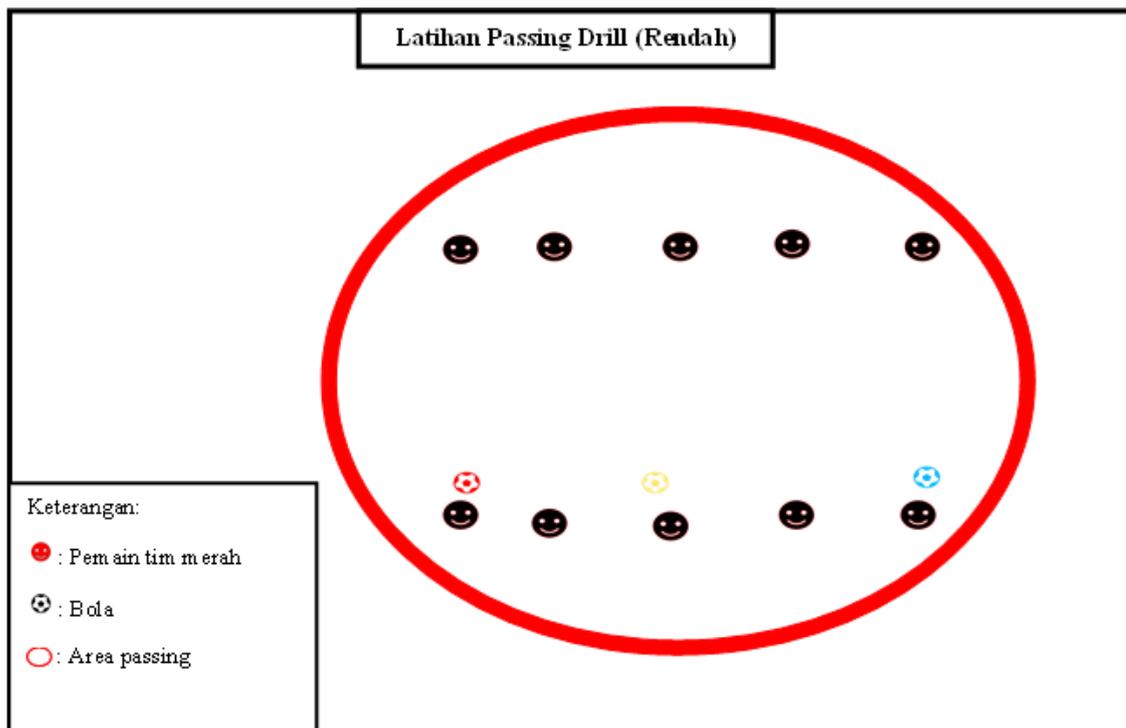
4. Tim yang memiliki bola di area nya memiliki target sebanyak 10 kali *passing* , lalu diharuskan menendang bola ke arah cones/gawang yang disediakan.

5. Jika tim berhasil menendang bola mengenai atau memasuki gawang, maka tim lawan akan diberi hukuman.

6. Jika tim yang berjaga berhasil merebut bola sebelum tim lawan mencapai 10 kali *passing* . Tim yang sebelumnya berjaga bergantian melakukan *passing* dan tim yang sebelumnya melakukan *passing* bergantian bertugas merebut bola.

7. Permainan tentunya menerapkan set, durasi dan sentuhan sesuai dengan intensitas permainannya.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 2 (Rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

1. Bola futsal (10)
2. Cones (9)
3. Peluit
4. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

1. Ukuran lapangan
 - a. 12 M diameter
 - b. 10 M diameter
 - c. 8 M diameter
2. Set, durasi latihan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah)

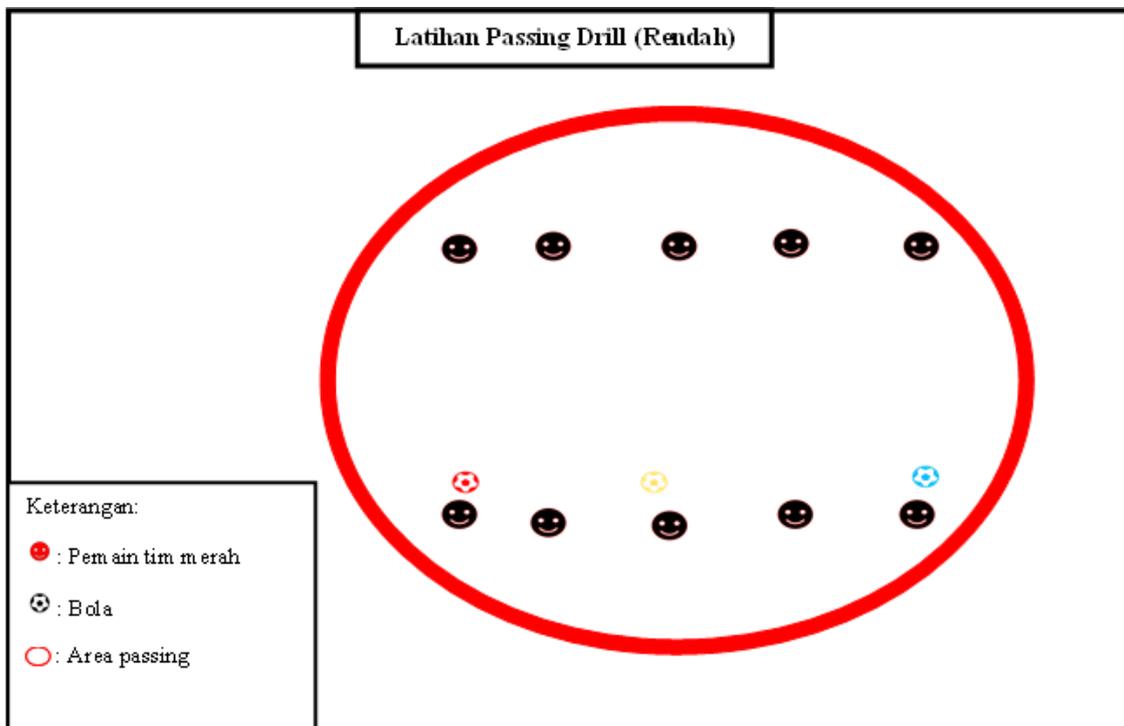
b. 4 set x 2menit (sedang)

c. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

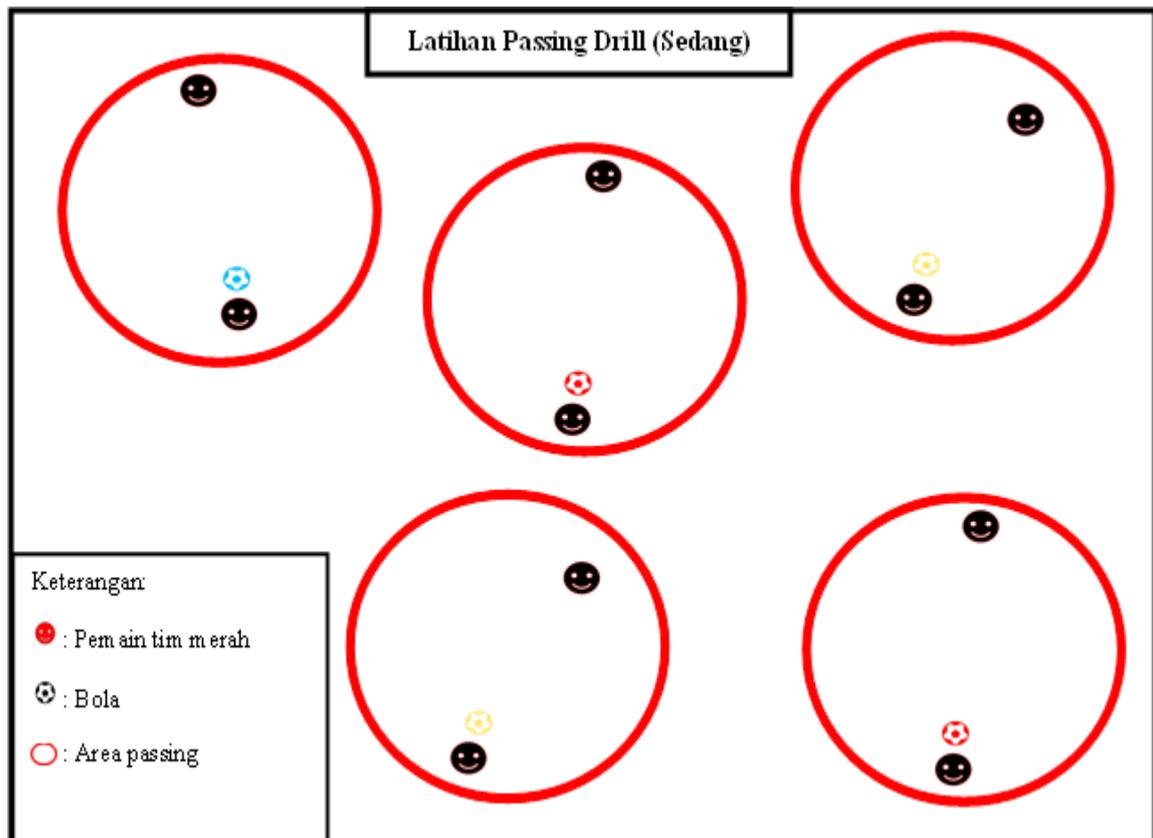
1. terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 12 meter
2. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
3. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
4. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
5. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
6. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 3 (Rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (10)
 2. Cones (9)
 3. Peluit
 4. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 12 M diameter
 - b. 10 M diameter
 - c. 8 M diameter
 2. Set, durasi latihan.
 - a. 5 set x 2menit (rendah)
 - b. 4 set x 2menit (sedang)
 - c. 3 set x 2menit (tinggi)
- **Tata cara pelaksanaan**
 1. terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 12 meter
 2. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
 3. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
 4. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
 5. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
 6. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 4 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



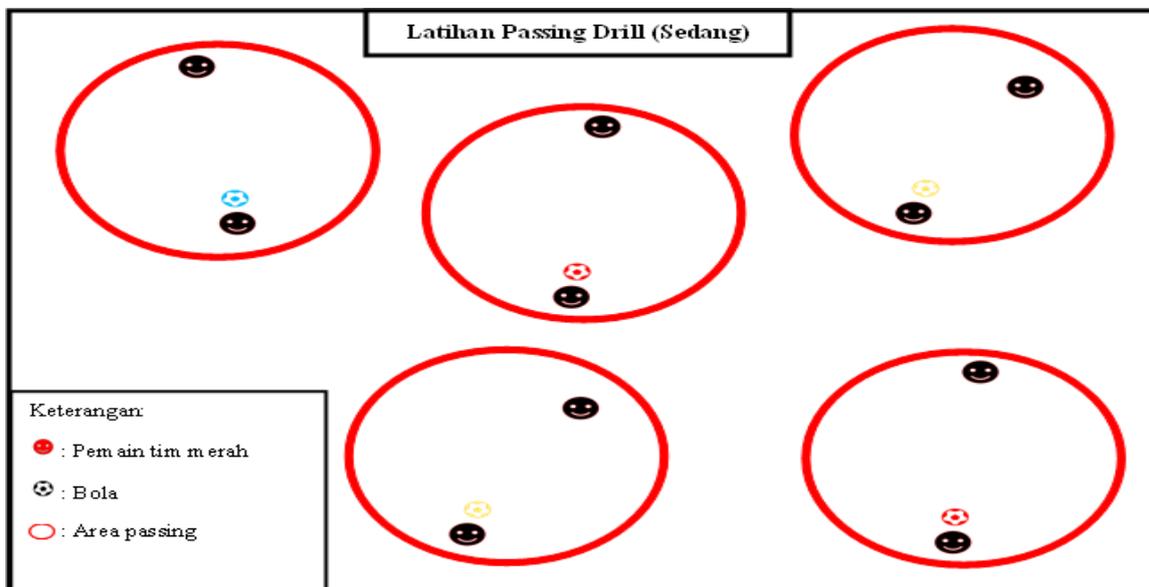
- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (10)
 2. Cones (9)
 3. Peluit
 4. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 3. Ukuran lapangan
 - a. 12 M diameter
 - b. 10 M diameter
 - c. 8 M diameter

4. Set, durasi latihan.
- 5 set x 2menit (rendah)
 - 4 set x 2menit (sedang)
 - 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter
2. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
3. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
4. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
5. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
6. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 5 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

2. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

5. Bola futsal (10)

6. Cones (9)

7. Peluit

8. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

5. Ukuran lapangan

d. 12 M diameter

e. 10 M diameter

f. 8 M diameter

6. Set, durasi latihan.

d. 5 set x 2menit (rendah)

e. 4 set x 2menit (sedang)

f. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

7. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter

8. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.

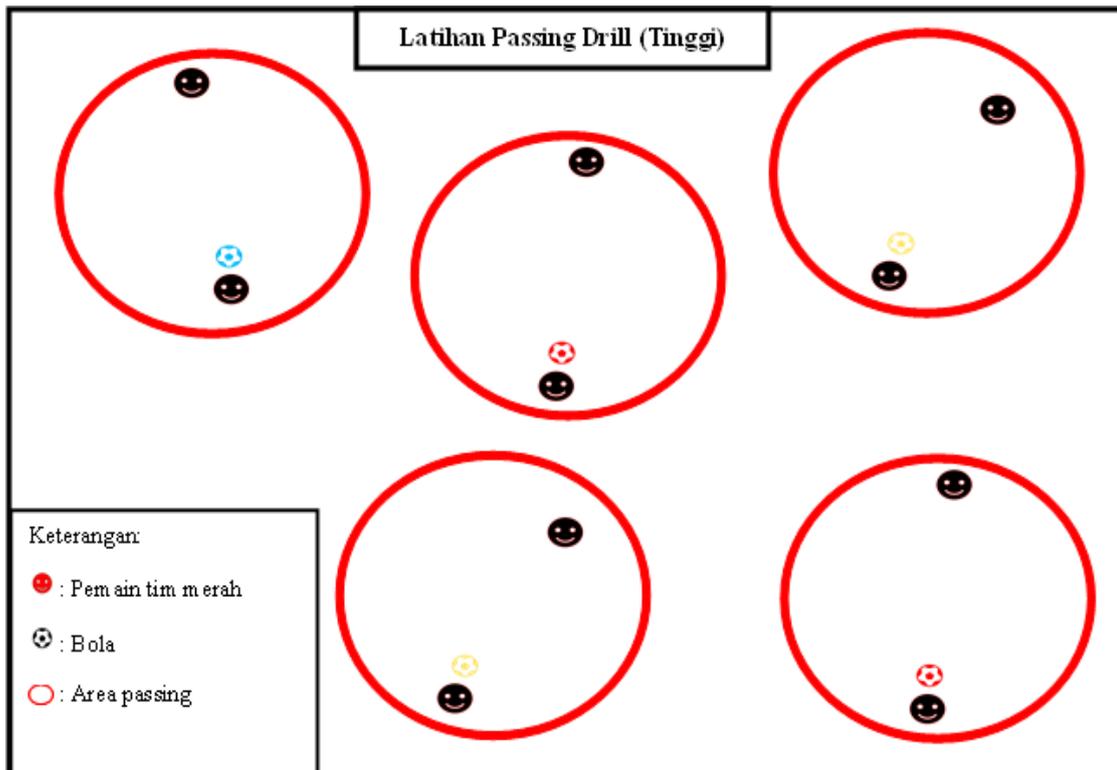
9. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.

10. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.

11. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.

12. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 6 (Tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 - 3. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 - 9. Bola futsal (10)
 - 10. Cones (9)
 - 11. Peluit
 - 12. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 - 7. Ukuran lapangan
 - g. 12 M diameter
 - h. 10 M diameter
 - i. 8 M diameter
 - 8. Set, durasi latihan.

g. 5 set x 2menit (rendah)

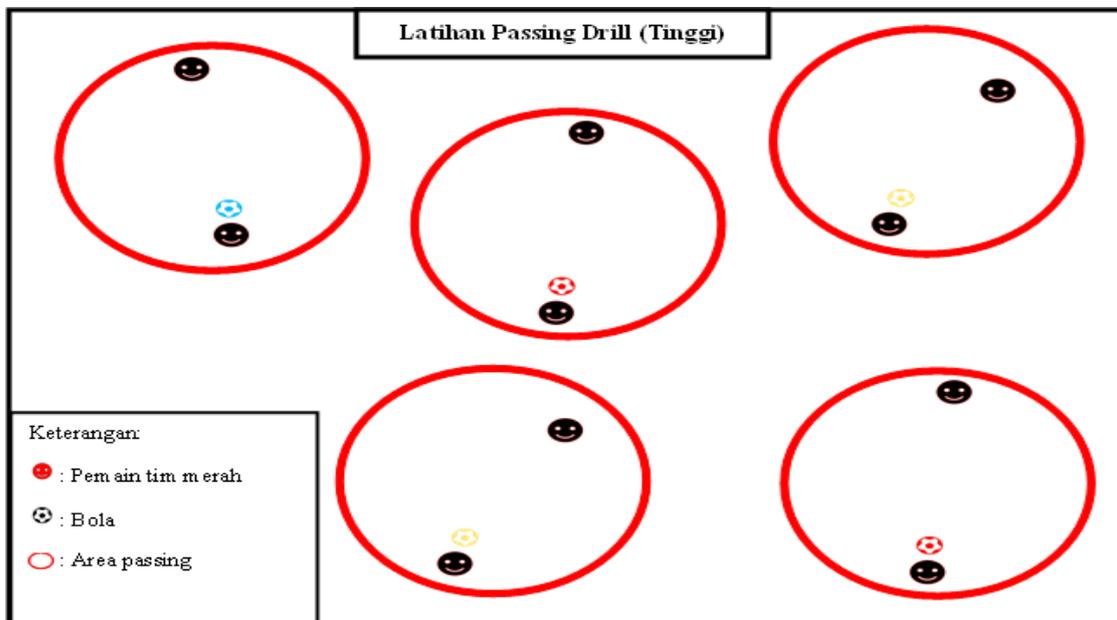
h. 4 set x 2menit (sedang)

i. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

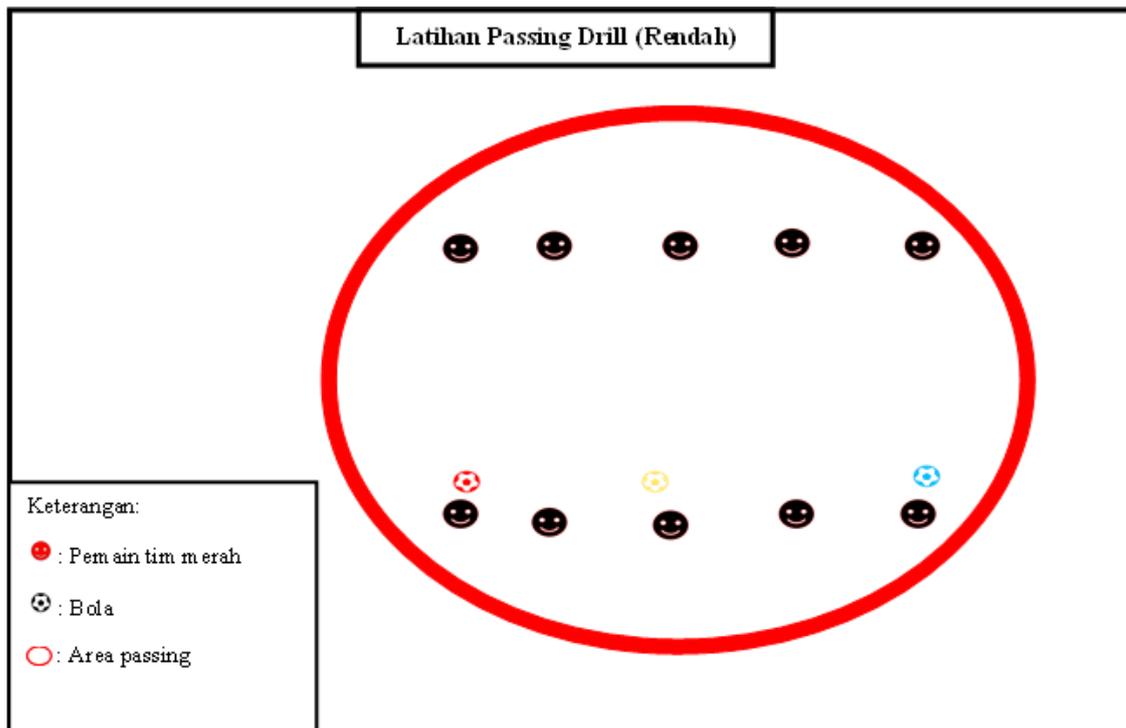
13. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter
14. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
15. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
16. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
17. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
18. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 7(Tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 - 4. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 - 13. Bola futsal (10)
 - 14. Cones (9)
 - 15. Peluit
 - 16. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 - 9. Ukuran lapangan
 - j. 12 M diameter
 - k. 10 M diameter
 - l. 8 M diameter
 - 10. Set, durasi latihan.
 - j. 5 set x 2menit (rendah)
 - k. 4 set x 2menit (sedang)
 - l. 3 set x 2menit (tinggi)
- **Tata cara pelaksanaan**
 - 19. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter
 - 20. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
 - 21. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
 - 22. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
 - 23. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
 - 24. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 8 (rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 - 2. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 - 5. Bola futsal (10)
 - 6. Cones (9)
 - 7. Peluit
 - 8. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 - 11. Ukuran lapangan
 - d. 12 M diameter
 - e. 10 M diameter
 - f. 8 M diameter
 - 12. Set, durasi latihan.
 - d. 5 set x 2menit (rendah)

e. 4 set x 2menit (sedang)

f. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

7. terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 12 meter

8. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.

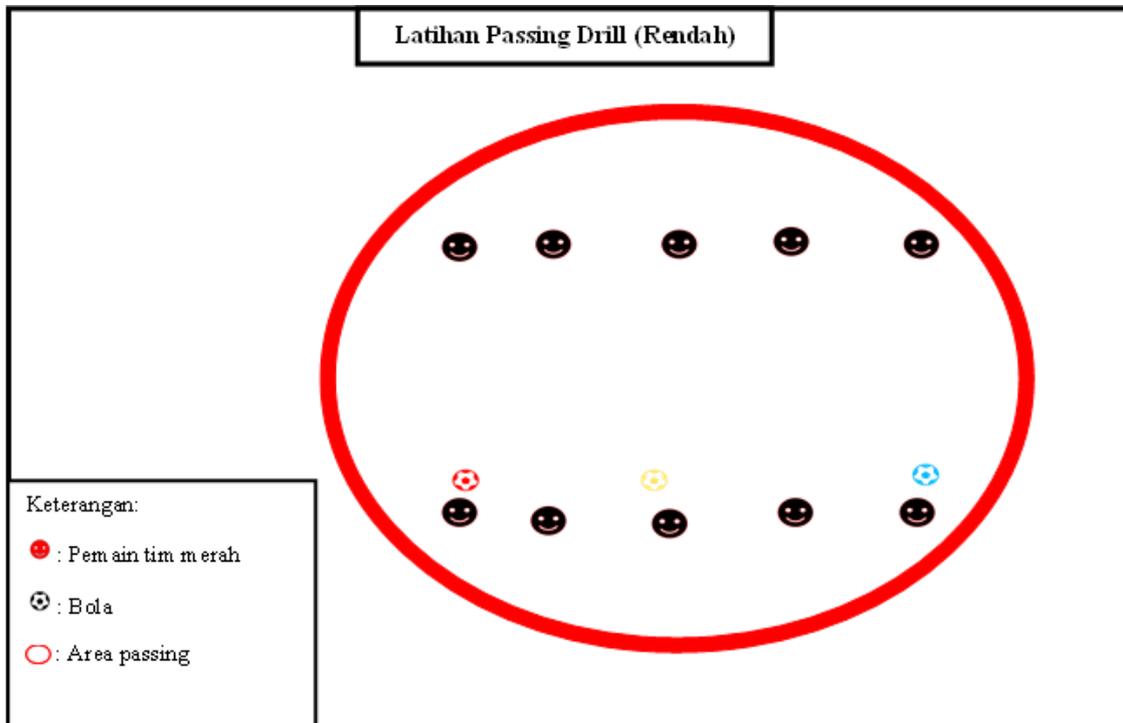
9. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.

10. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.

11. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.

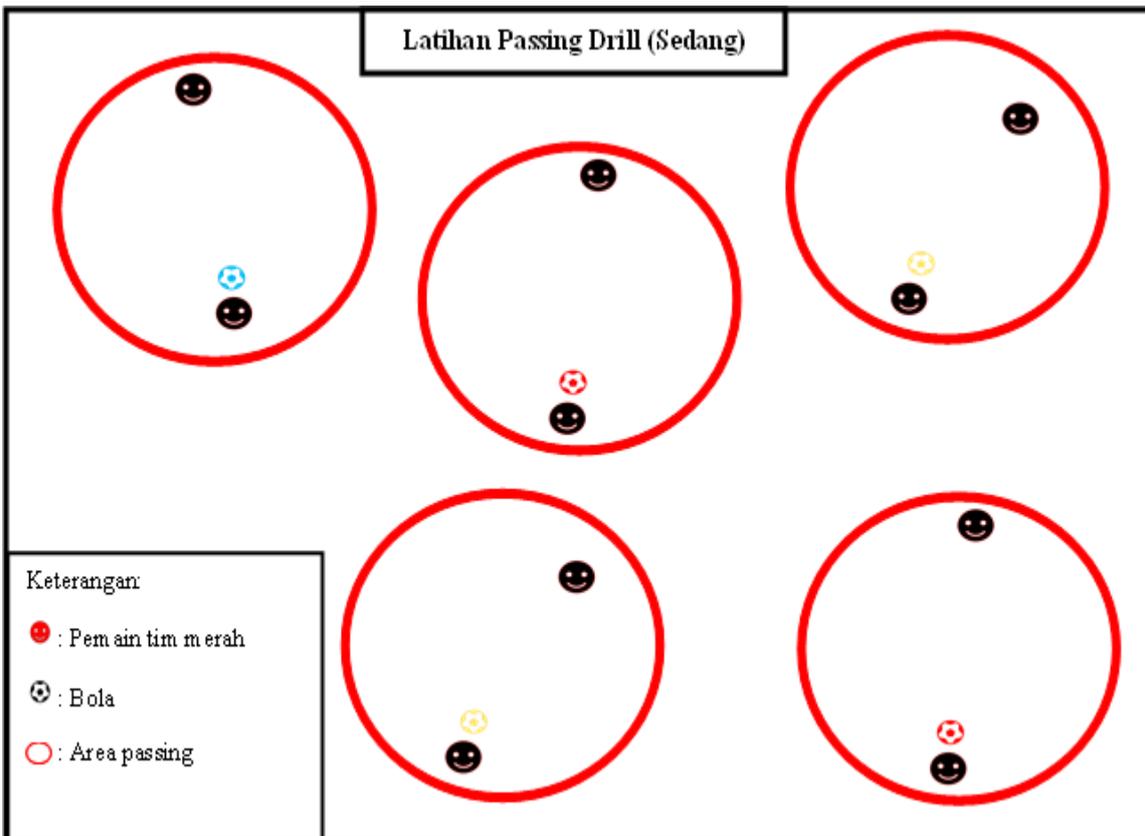
12. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 9 (rendah)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 - 3. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 - 9. Bola futsal (10)
 - 10. Cones (9)
 - 11. Peluit
 - 12. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 - 13. Ukuran lapangan
 - g. 12 M diameter
 - h. 10 M diameter
 - i. 8 M diameter
 - 14. Set, durasi latihan.
 - g. 5 set x 2menit (rendah)
 - h. 4 set x 2menit (sedang)
 - i. 3 set x 2menit (tinggi)
- **Tata cara pelaksanaan**
 - 13. terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 12 meter
 - 14. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
 - 15. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
 - 16. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
 - 17. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
 - 18. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 10 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



- **Tujuan Latihan**
 - 5. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 - 17. Bola futsal (10)
 - 18. Cones (9)
 - 19. Peluit
 - 20. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 - 15. Ukuran lapangan
 - m. 12 M diameter
 - n. 10 M diameter
 - o. 8 M diameter

16. Set, durasi latihan.

m. 5 set x 2menit (rendah)

n. 4 set x 2menit (sedang)

o. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

25. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter

26. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.

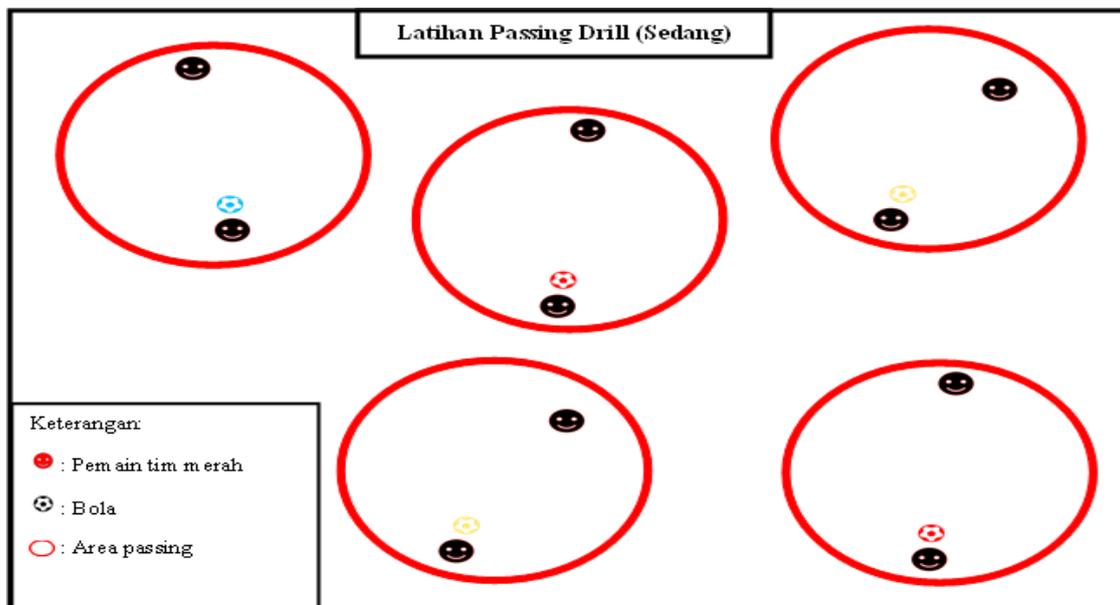
27. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.

28. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.

29. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.

30. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 11 (Sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

6. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

21. Bola futsal (10)

22. Cones (9)

23. Peluit

24. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

17. Ukuran lapangan

p. 12 M diameter

q. 10 M diameter

r. 8 M diameter

18. Set, durasi latihan.

p. 5 set x 2menit (rendah)

q. 4 set x 2menit (sedang)

r. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

31. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter

32. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.

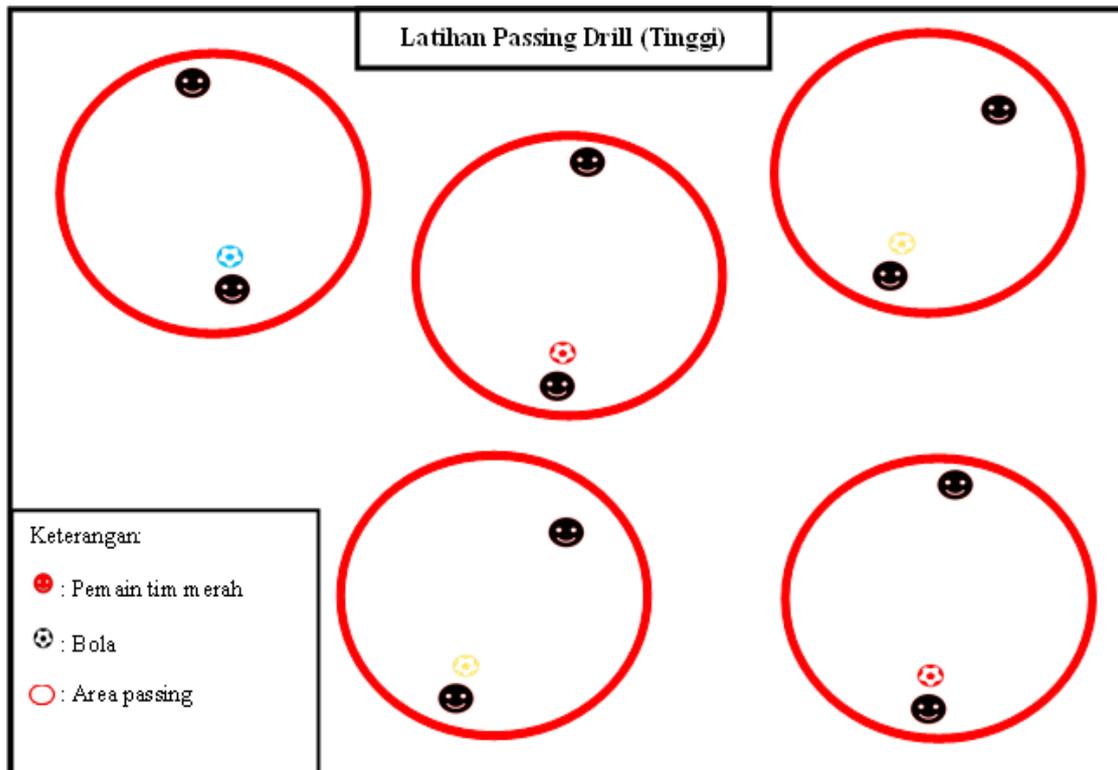
33. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.

34. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.

35. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.

36. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 12 (tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



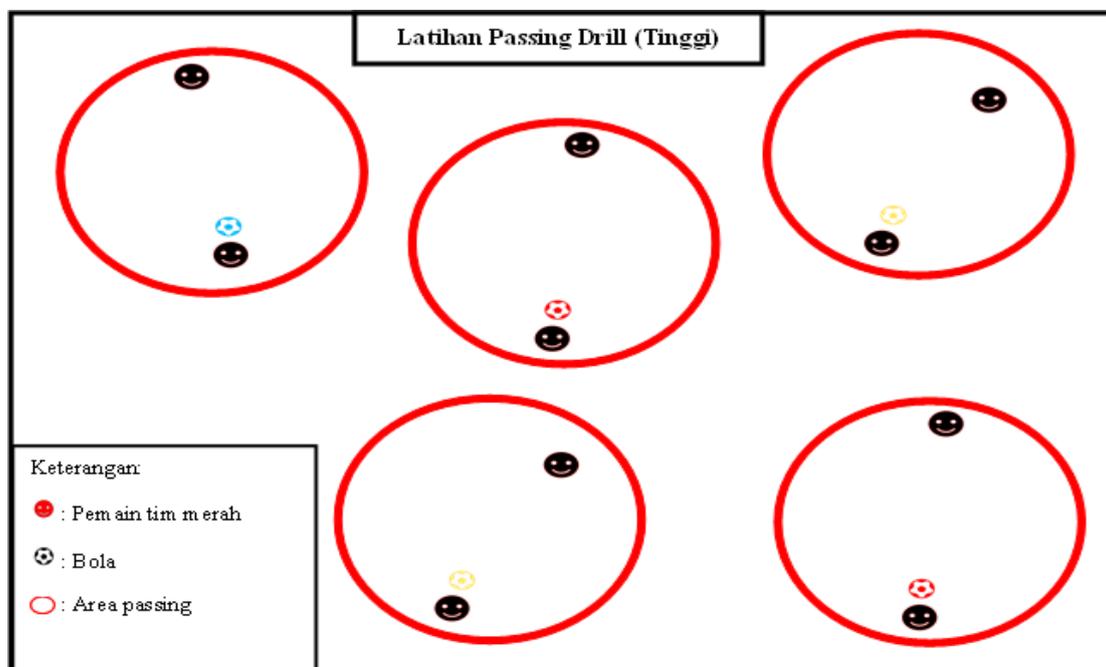
- **Tujuan Latihan**
 1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*
- **Peralatan yang digunakan.**
 1. Bola futsal (10)
 2. Cones (9)
 3. Peluit
 4. Stopwatch
- **Peraturan permainan**
 1. Ukuran lapangan
 - a. 12 M diameter
 - b. 10 M diameter
 - c. 8 M diameter
 2. Set, durasi latihan.

- a. 5 set x 2menit (rendah)
- b. 4 set x 2menit (sedang)
- c. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

1. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 8 meter
2. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
3. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
4. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
5. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
6. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 13 (tinggi)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

2. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

- 5. Bola futsal (10)
- 6. Cones (9)
- 7. Peluit
- 8. Stopwatch

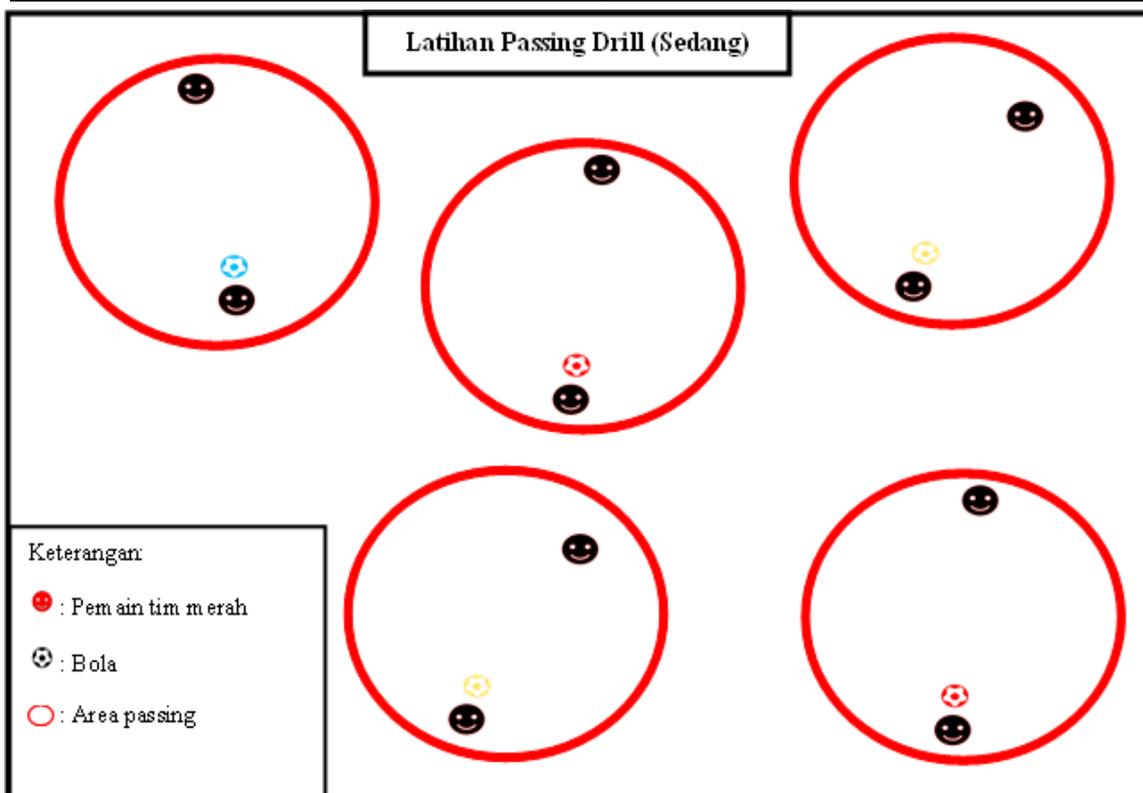
➤ **Peraturan permainan**

- 3. Ukuran lapangan
 - d. 12 M diameter
 - e. 10 M diameter
 - f. 8 M diameter
- 4. Set, durasi latihan.
 - d. 5 set x 2menit (rendah)
 - e. 4 set x 2menit (sedang)
 - f. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

- 7. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 8 meter
- 8. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
- 9. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
- 10. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
- 11. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
- 12. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 14 (sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

7. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

25. Bola futsal (10)

26. Cones (9)

27. Peluit

28. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

19. Ukuran lapangan

s. 12 M diameter

t. 10 M diameter

u. 8 M diameter

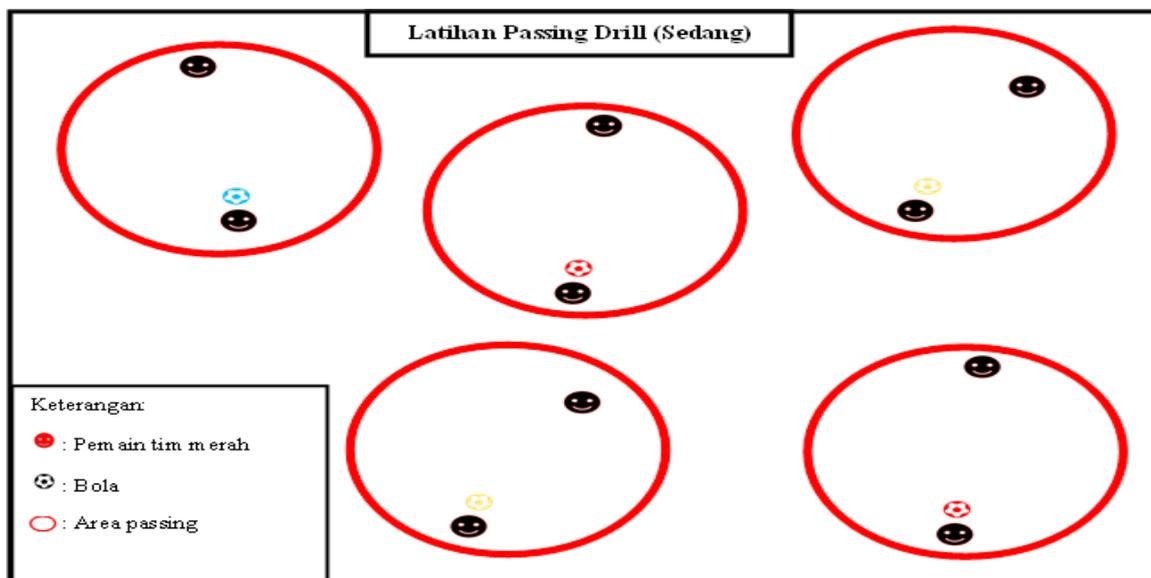
20. Set, durasi latihan.

- s. 5 set x 2menit (rendah)
- t. 4 set x 2menit (sedang)
- u. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

- 37. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter
- 38. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.
- 39. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.
- 40. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.
- 41. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.
- 42. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Cabang Olahraga: Futsal	Pertemuan: 15 (sedang)
Hari /tanggal:	Waktu: 145 menit
Sasaran: <i>passing</i>	Peralatan: cones, kerucut, <i>stopwatch</i> , bola.



➤ **Tujuan Latihan**

- 8. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*

➤ **Peralatan yang digunakan.**

- 29. Bola futsal (10)
- 30. Cones (9)

31. Peluit

32. Stopwatch

➤ **Peraturan permainan**

21. Ukuran lapangan

v. 12 M diameter

w. 10 M diameter

x. 8 M diameter

22. Set, durasi latihan.

v. 5 set x 2menit (rendah)

w. 4 set x 2menit (sedang)

x. 3 set x 2menit (tinggi)

➤ **Tata cara pelaksanaan**

43. Terdapat sebuah lingkaran area permainan dengan diameter 10 meter

44. Semua pemain berada pada area *passing* dan berpasangan.

45. Pemain secara berpasangan melakukan *passing drill*.

46. *Passing* dilakukan harus akurat, apabila arah *passing* nya tidak mencapai sasaran maka akan di beri hukuman saat set berakhir.

47. Untuk intensitas rendah pemain diperbolehkan melakukan *passing* dengan kaki kanan ataupun kiri.

48. Untuk sesi dan durasi menyesuaikan peraturan permainan diatas.

Lampiran 5. Data Sampel Penelitian

No	Kelompok	Daya Tahan Kardiovaskuler <i>Pretest</i>	Daya Tahan Kardiovaskuler <i>Posttest</i>	Kemampuan <i>Passing Pretest</i>	Kemampuan <i>passing Posttest</i>
1	A1-B1	37.8	42.6	8	12
2	A1-B1	36.4	41.1	9	10
3	A1-B1	36.4	41.5	5	7
4	A1-B1	36.0	40.5	10	12
5	A1-B1	36.0	39.6	8	13
6	A1-B1	35.7	41.8	6	8
7	A1-B1	35.7	39.9	9	10
8	A1-B1	35.4	38.5	6	12
9	A1-B1	35.0	41.1	7	10
10	A1-B1	35.0	39.6	7	8
11	A2-B1	33.9	38.2	9	10
12	A2-B1	32.9	36.8	7	10
13	A2-B1	33.9	35.7	8	12
14	A2-B1	32.6	34.7	6	8
15	A2-B1	31.8	37.5	7	9
16	A2-B1	31.4	35.0	8	12
17	A2-B1	29.8	34.3	9	10
18	A2-B1	29.5	36.4	5	6
19	A2-B1	29.1	35.4	9	10
20	A2-B1	29.1	33.2	8	12
21	A1-B2	28.7	33.6	6	9
22	A1-B2	28.3	31.8	7	9
23	A1-B2	27.6	35.7	5	7
24	A1-B2	27.6	36.4	8	11
25	A1-B2	27.2	31.4	6	8
26	A1-B2	27.2	33.9	7	8
27	A1-B2	26.8	32.9	5	7
28	A1-B2	26.4	30.6	7	10
29	A1-B2	26.0	33.2	6	9
30	A1-B2	25.6	30.6	6	8
31	A2-B2	25.6	31.4	5	7
32	A2-B2	25.2	29.8	4	7
33	A2-B2	25.2	30.2	6	9
34	A2-B2	24.8	29.5	7	8
35	A2-B2	24.8	27.6	4	7
36	A2-B2	24.0	28.7	5	8
37	A2-B2	24.0	29.5	6	10
38	A2-B2	23.6	29.5	7	9
39	A2-B2	23.2	28.3	8	9
40	A2-B2	23.2	27.2	6	8

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
A1B1Pre	10	5	10	75	7.50	1.581
A1B1Post	10	7	13	102	10.20	2.044
A2B1Pre	10	5	9	76	7.60	1.350
A2B1Post	10	6	12	99	9.90	1.912
A1B2Pre	10	5	8	63	6.30	.949
A1B2Post	10	7	11	86	8.60	1.265
A2B2Pre	10	4	8	58	5.80	1.317
A2B2Post	10	7	10	82	8.20	1.033
Valid N (listwise)	10					

Lampiran 7. Uji Normalitas

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreDT	A1B1	.188	10	.200*	.895	10	.195
	A2B1	.198	10	.200*	.888	10	.161
	A1B2	.125	10	.200*	.978	10	.953
	A1B2	.193	10	.200*	.916	10	.328
PostDT	A1B1	.152	10	.200*	.978	10	.954
	A2B1	.105	10	.200*	.989	10	.996
	A1B2	.129	10	.200*	.937	10	.519
	A1B2	.204	10	.200*	.964	10	.832
PrePass	A1B1	.129	10	.200*	.966	10	.849
	A2B1	.217	10	.200*	.896	10	.198
	A1B2	.224	10	.168	.911	10	.287
	A1B2	.160	10	.200*	.942	10	.575
PostPass	A1B1	.211	10	.200*	.914	10	.307
	A2B1	.221	10	.182	.887	10	.156
	A1B2	.182	10	.200*	.930	10	.445
	A1B2	.181	10	.200*	.895	10	.191

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

Lampiran 8. Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^{a,b}

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PostPass	Based on Mean	1.127	3	36	.351
	Based on Median	1.047	3	36	.384
	Based on Median and with adjusted df	1.047	3	29.933	.386
	Based on trimmed mean	1.120	3	36	.354

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

a. Dependent variable: PostPass

b. Design: Intercept + Model_latihan + Dayatahan + Model_latihan * Dayatahan

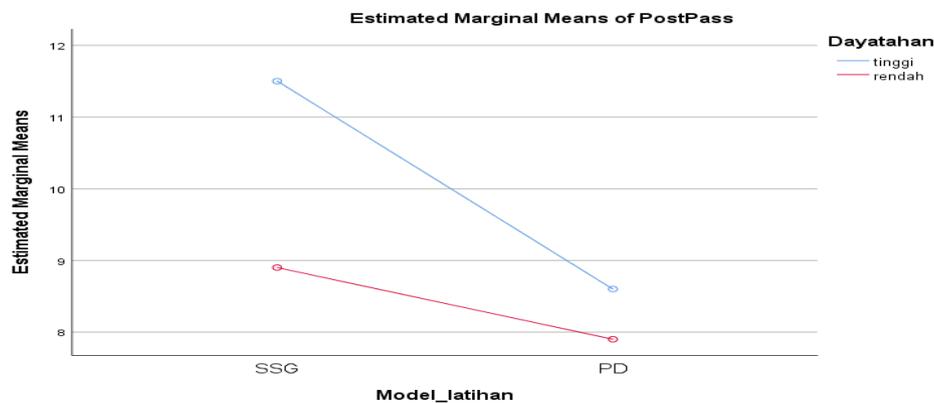
Lampiran 9. Uji Hipotesis

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: PostPass

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	74.275 ^a	3	24.758	18.302	.000
Intercept	3404.025	1	3404.025	2516.322	.000
Model_latihan	38.025	1	38.025	28.109	.000
Dayatahan	27.225	1	27.225	20.125	.000
Model_latihan * Dayatahan	9.025	1	9.025	6.671	.014
Error	48.700	36	1.353		
Total	3527.000	40			
Corrected Total	122.975	39			

a. R Squared = .604 (Adjusted R Squared = .571)



Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 1. Penjelasan Testor pada Testi



Gambar 2. Kegiatan Pemanasan



Gambar 3. Tes Daya Tahan Kardiovaskuler (*Bleep test*)



Gambar 4. Tes Kemampuan *Passing*



Gambar 5. Latihan *Small Sided Games*



Gambar 6. Latihan *Passing Drill*

