

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang baik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta dapat membuat merasa lebih baik, bahagia, dan salah satu cara mengurangi jenuh.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Selain itu juga dapat meningkatkan kesehatan dan memberikan kesenangan serta salah satu cara untuk mengurangi kejenuhan.

Futsal merupakan olahraga yang digemari berbagai kalangan. Karena adalah permainan yang menarik dan menyenangkan, sehingga baik, anak-anak maupun orang dewasa dapat memainkannya. Futsal mudah dimainkan, yang dibutuhkan hanyalah sebuah bola dan lapangan yang tidak terlalu luas. Kerja sama tim dalam permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila individu mampu melakukan teknik dasar dengan baik dan benar (Idris et al., 2020).

Latihan merupakan suatu hal pembiasaan yang berulang-ulang. latihan disebut juga dengan suatu kegiatan yang dilakukan dengan beban sama setiap harinya atau semakin bertambah setiap harinya tergantung dari program latihan yang kita buat. Menurut (Agustina, 2020) latihan adalah proses untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang, yang mencakup usaha yang dilakukan secara menyeluruh dan berulang dengan cara yang teratur. Hal ini dilakukan agar penampilan pemain menjadi lebih baik, sehingga mereka dapat meningkatkan beban latihan mereka.

Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada cirri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Purba, Bangun & Siahaan, 2019)

Dalam permainan futsal, *passing* adalah teknik penting yang harus dipahami oleh setiap pemain, termasuk penjaga gawang. Karena permainan dimainkan dari kaki ke kaki dan dimainkan oleh satu tim, pemain lebih banyak mengoper bola daripada menendang, sehingga *passing* yang baik sangat penting.

Permainan sisi kecil merupakan bentuk latihan berupa permainan sepak bola yang memperkecil ukuran lapangan dan menghasilkan sentuhan bola yang lebih banyak. Besar kecilnya lapangan yang digunakan pada latihan ini bergantung pada jumlah pemain. Untuk membatasi area dapat menggunakan cone sebagai penanda atau alat untuk mengukur ukuran lapangan sesuai kebutuhan area latihan (Amrullah, 2021).

Berdasarkan pengamatan penulis di SMPN 159 Jakarta masih banyak siswa yang belum mampu atau belum menguasainya. Pasalnya, peserta ekstrakurikuler futsal jarang berlatih teknik dasar passing dan lebih memilih bermain langsung di lapangan. Sebab menurut mereka lebih menarik dan menyenangkan. Oleh karena itu, dengan diperkenalkannya teknik dasar *passing* sebagai salah satu alternatif model pelatihan, diharapkan keterampilan passing dapat ditingkatkan sehingga peserta ekstrakurikuler futsal tidak merasa bosan atau monoton selama pelatihan. Hal ini karena pelatih biasanya memberikan pelatihan teknis dasar kepada pemain seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, dan menekankan hal tersebut. Dengan mempertimbangkan hal tersebut

maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 159 Jakarta”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1) Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, batasan masalah harus ditetapkan untuk membuat ruang lingkup penelitian lebih jelas dan fokus. Oleh karena itu, peneliti membatasi fokusnya pada “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 159 Jakarta”.

2) Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah Latihan *Small Sided Games* Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 159 Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut “untuk memastikan apakah ada tidaknya Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 159 Jakarta.”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini memperoleh beberapa manfaat dan keuntungan :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dalam penelitian ini untuk pengembangan wawasan keilmuan tentang penerapan Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a. Bagi Pemain : Sebagai latihan passing futsal karena dalam proses pembelajarannya menggunakan latihan *small sided games* yang membuat lebih menarik.
- b. Bagi Pelatih : Sebagai metode latihan alternatif dalam mengajarkan teknik dasar *passing* meningkatkan kemampuan ekstrakurikuler futsal.
- c. Bagi Futsal SMPN 159 Jakarta : Sebagai salah satu model referensi yang dapat digunakan dalam latihan kemampuan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya : Sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan menggunakan model latihan yang sama namun dari perspektif yang berbeda.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman pada judul karya ini, peneliti menuliskan batasan konseptual yang lebih berorientasi pada penelitian :

1. Pengaruh

Pengaruh adalah kekuatan yang membentuk suatu efek. Namun, pengaruh yang kuat dalam penelitian ini berasal dari proses latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* yang diamati baik sebelum tes maupun setelah tes (Desaita, 2021). Fokus penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 159 Jakarta.

2. Latihan

Latihan merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai (Anggita, 2020). Dalam penelitian ini, latihan *small sided games* untuk kemampuan *passing*.

3. *Small Sided Games*

Permainan lapangan kecil, juga dikenal sebagai (*small sided games*), adalah alternatif untuk latihan yang tidak terlalu rumit. Permainan ini menggunakan lapangan lebih kecil dengan hanya beberapa pemain dan tidak memiliki aturan baku tentang peraturan permainan, alat, lapangan,

atau durasi permainan. Bentuk permainan juga dapat diubah, tetapi tujuan latihan utama tidak akan berubah (Ridlo & Saifulloh, 2019).

4. *Passing*

Salah satu teknik dalam permainan futsal adalah teknik *passing*, yang melibatkan penggunaan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, tumit, dan ujung kaki untuk mengoper bola pada rekan satu tim dengan cepat dan akurat (Bandy & Syahru Ramadhana, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk menentukan kemampuan *passing* peserta latihan ekstrakurikuler futsal di SMPN 159 Jakarta.

5. *Futsal*

Futsal adalah permainan bola di mana dua tim bermain, dengan masing-masing lima pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki (Suryati, 2019).