

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* DAN LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL

Putra Anugrah

putraanugrah052@gmail.com

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Abstrak : Tujuan dari review artikel ini adalah mengkaji dan menganalisa Pengaruh latihan *small side games* dan latihan *drill passing* terhadap keterampilan *passing* pemain futsal, Metode penelitian menggunakan *eksperimen*, dengan 10 jurnal. Penelusuran dilakukan dengan menggunakan *google scholar*, dengan kata kunci. Pengaruh latihan *small side games* dan latihan *drill passing* terhadap keterampilan *passing* pemain futsal Untuk jurnal digunakan publikasi diatas tahun 2000. Dari hasil yang didapatkan bahwasanya pada latihan *small side games* dan latihan *drill passing* bahwa model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* efektif dan dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal. Model latihan *passing* futsal yang telah dikembangkan memiliki nilai efektifitas yang signifikan. Dan tidak hanya itu pada review jurnal ini menemukan bahwasanya untuk dapat melatih dengan metode latihan tersebut juga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Karena dalam setiap pertandingan sering para pemain mengalami kelelahan yang mengakibatkan ketepatan *passing* tidak terarah.

Keyword : *Small Sided Games*, latihan *drill*, Ketepatan *Passing*, *Futsal*

PENDAHULUAN

Gerak raga yang dilakukan seseorang dengan cara teratur terencana yang bertujuan untuk meningkatkan suatu kemampuan fungsional merupakan pengertian dari olahraga. latihan yang baik, benar, terukur, teratur merupakan salahsatu cara yang dapat meningkatkan kebugaran. Futsal merupakan sebuah olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani tubuh serta dapat meningkatkan dayatahan. Olahraga futsal dimainkan secara beregu, masing-masing terdiri dari lima pemain dan satu penjaga gawang. Permainan futsal dilakukan luar ruangan (*outdoor*) dan didalam (*indoor*), dan dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan berdasarkan aturan yang berlaku.

Permainan sepakbola hampir sama dengan futsal, hanya ada beberapa kategori yang disesuaikan. Seperti ukuran lapangan ukuran bola, berat bola, tinggi gawang, pergantian pemain, jumlah pemain serta cadangan. Untuk dapat bermain dengan baik maka pemain mampu mengembangkan *skill* serta kemampuan dalam bermain futsal. Pada olahraga Futsal memiliki manfaat ganda, selain menyehatkan badan, futsal menjadi sarana relaksasi, melepas letih, dan menghilangkan stres setelah hari-hari bergelut dengan rutinitas. Olahraga futsal tidak sekedar memenuhi