

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Konsep Latihan**

Pencapaian prestasi olahraga yang maksimal membutuhkan faktor pendukung, salah satunya adalah latihan. Latihan dapat dinyatakan sebagai segala daya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan melalui proses pengulangan yang sistematis yang meningkatkan beban, waktu, atau intensitas latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Harsono (2017) “*Training* (Latihan) Proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Sedangkan menurut Noer, dkk (Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji. 2014) “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan” (hlm.4).

Latihan yang sistematis adalah program latihan yang terencana dengan baik, dilakukan dengan jadwal sesuai dengan pola yang telah ditentukan, dan dinilai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dari yang paling sederhana sampai yang paling sulit, dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks.

Dalam dunia olahraga, latihan merupakan syarat mutlak dan harus dilakukan oleh siapa saja yang ingin mendapatkan pengaruh oleh olahraga tersebut, baik untuk rekreasi, untuk kesehatan dan terutama untuk prestasi.

##### **2.1.2 Tujuan Latihan**

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konsep serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet dalam mencapai prestasi puncak. Menurut Mysidayu apta dan Kurniawan Febi (2017) menyatakan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding (hlm.49).

Dengan penentuan sasaran dan tujuan latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) dalam mencapai puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama.

### **2.1.3. Prinsip-prinsip Latihan**

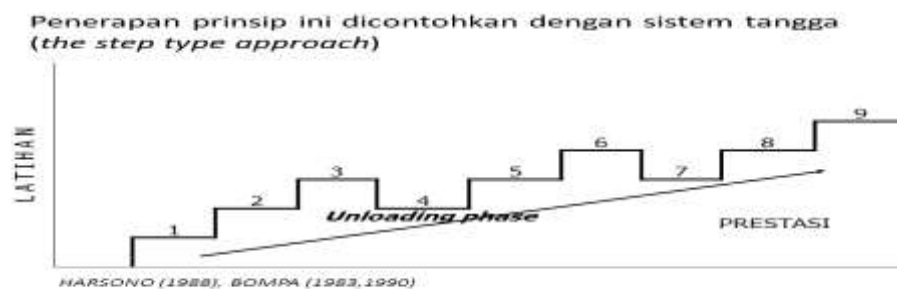
Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga perlu didukung dengan beberapa faktor antara lain faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor - faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui suatu proses latihan. Untuk menghasilkan latihan yang bermutu, maka proses latihan perlu menerapkan prinsip - prinsip latihan. Mulyadi, Agus Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (2014) menjelaskan ada beberapa prinsip-prinsip latihan yaitu “prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, kualitas latihan, prinsip intensitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal “ (hlm.15). Akan tetapi penulis mengambil beberapa prinsip diantaranya prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi, prinsip pulih asal dan kualitas latihan.

#### 1) Prinsip beban bertambah (*over load*)

Prinsip beban bertambah pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus merupakan beban latihan dari sebelumnya. Mulyadi, Agus Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (2014) “Prinsip beban bertambah merupakan prinsip latihan yang paling mendasar tapi paling penting. *Over load* dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas (indicator denyut nadi), frekuensi dan repetisi, tingkat kesulitan gerakan (teknik), maupun lama latihan” (hlm.16). Sedangkan menurut Harsono (2017) “Prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh

karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet dapat meningkat” (hlm.51). Menurut pendapat-pendapat di atas bahwa dengan melakukan prinsip latihan beban berlebih secara periodik dan sistematis dapat bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi karena efek latihan yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, misalnya meningkatkan intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lamanya latihan guna mencapai prestasi atlet yang maksimal.

Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar dibawah ini :



**Gambar 2.1 Sistem Tangga**

Sumber Bompa (Harsono. 2017 hlm. 54)

Keterangan Gambar :

- Setiap garis verikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru.
- Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap.
- Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*).
- Tangga 5 - 6 siklus mikro
- Jumlah setiap 3 tangga disebut siklus makro.

## 2) Prinsip pulih asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik pada saat latihan maupun saat pertandingan.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) “Pulih asal secara bio-fisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan energi dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktivitas lainnya” (hlm.7). Setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) mengatakan bahwa :

Bentuk kegiatan selama pulih asal unsure bio-fisiologis dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif. Istirahat aktif misalnya dengan melakukan peregangan dan aktivitas ringan seperti jalan cepat atau *jogging*. Kegiatan peregangan dinamis, jalan dan *jogging*, ditujukan untuk meresintesis sumber energi dari asam laktat menjadi sumber energi AT-PCP baru yang dibutuhkan untuk kegiatan fisik selanjutnya, utamanya dilakukan untuk kegiatan anaerobik. Sementara itu pulih asal dengan istirahat pasif dilakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau terlentang, untuk memulihkan oksigen yang terkuras dengan cara mengusir karbondioksida dari darah (hlm.8).

Bernafas yang baik dapat dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan bernafas cepat tapi dalam, menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) mengatakan bahwa :

Cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam akan mengakibatkan dada dan elastisitas paru - paru meningkat, sehingga karbondioksida akan keluar seiring dengan melakukan ekspirasi kuat dan oksigen akan masuk ke dalam tubuh pada saat melakukan inspirasi dalam. Kondisi ini akan mengurangi risiko asidosis, sehingga cairan tubuh

menjadi lebih mampu menstimulasi terjadinya kontraksi otot dan sinergisme kerja antara saraf dan otot. Keuntungan lainnya, tidak akan mengakibatkan otot - otot pernapasan (khususnya intercostalis eksterni, intercostalis interni, dan diafragma) tidak akan mengalami kelelahan yang berarti (hlm.8).

Prinsip pulih asal harus dilakukan ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk mempengaruhi status kesehatan atlet dari padatnya program latihan dan juga bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktivitas fisik lainnya. Penerapan pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat ataupun cepat agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

#### **2.1.4. Kualitas Latihan**

Menurut Harsono (Mulyadi Agus , Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji. 2014) “setiap latihan haruslah drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, berkualitas. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu. Suatu latihan dikatakan bermutu apabila :

- 1) Latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- 2) Koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan.
- 3) Pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai gerakan-gerakan yang paling rinci, dan setiap kesalahan segera di perbaiki.
- 4).Prinsip over load, baik dalam aspek fisik, teknik maupun mental (hlm.35).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa latihan sirkuit dikatakan berkualitas apabila gerakan di setiap pos dilakukan secara benar. Menurut Harsono (2018) menjelaskan “setiap bentuk latihan otot haruslah dilakukan dalam ruang gerak (

range of motion ) yang seluas-luasnya, yaitu dari ekstensi penuh sampai kontraksi penuh. Kalau gerakannya tidak maksimal, maka otot pun tidak akan terlatih secara maksimal.” (hlm.82).

#### **2.1.5. Konsep Kondisi Fisik**

Menurut Harsono (2018) menjelaskan “kondisi fisik adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati - hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang - ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya, atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif” (hlm.5).

Menurut Lutan, Rusli (Aggy Pradana Kurniawan. 2013) “kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain futsal baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di lapangan” (hlm.17).

Berdasarkan pendapat di atas kondisi fisik secara berulang - ulang dan kian hari bebannya kian bertambah untuk mencapai kemampuan kondisi fisik seseorang yang akan mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

#### **2.1.6. Konsep Stamina**

Menurut Harsono (2018) “ Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan” (hlm.28).

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan stamina atlet adalah melalui latihan sirkuit

#### **2.1.7. Kegunaan / Manfaat Stamina**

Manfaat yang baik menurut Suharno (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji.2015) menjelaskan kegunaan stamina adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mencapai prestasi prima dalam olahraga

- 2) Menjaga stabilitas prestasi puncak.
- 3) Mempermudah belajar teknik dan untuk mengembangkan taktik dalam bertanding
- 4) Mencegah terjadinya cedera dalam olahraga
- 5) Meningkatkan tenaga aerobik dan anaerobik (hlm.8).

#### **2.1.8. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stamina**

Menurut Suharno (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji.2015) menjelaskan faktor-faktor penentu stamina adalah sebagai berikut :

- 1) Daya tahan aerobik dan anaerobik
- 2) Kekuatan
- 3) Banyak sedikitnya cadangan ATP, myohaemoglobin, glycogen dalam otot alkali reserve dalam darah.
- 4) Kemampuan kerja pernapasan dan peredaran darah (paru-paru dan jantung). (hlm..8).

#### **2.1.9. Bentuk-bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Stamina**

Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan stamina menurut Harsono (2001) yang dikutip oleh Nanang, Kusnadi dan Herdi Hartadji (2015) adalah “*circuit training* dan *interval training*” (hlm.8). Akan tetapi penulis akan mengambil salah satu dari bentuk latihan tersebut yaitu *circuit training*.

#### **2.1.10. . Konsep Latihan Sirkuit**

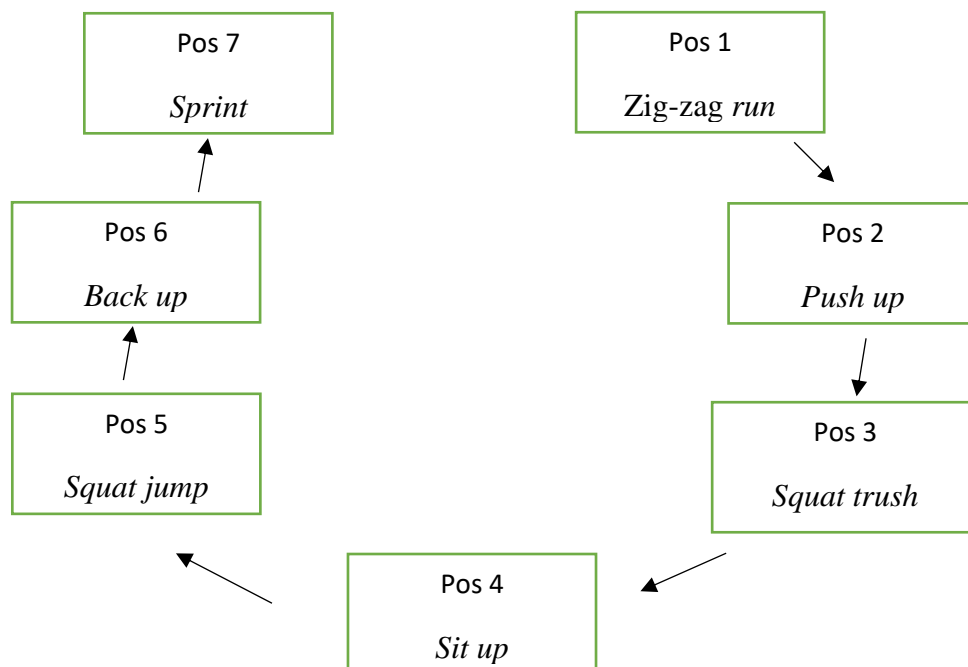
Metode Latihan Sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Menurut Harsono (2018) adalah “suatu sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur - unsur daya tahan, kekuatan, kelentukan, *power*, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan dan lain - lain komponen kondisi fisik” (hlm.183). Latihan Sirkuit dapat dikatakan dapat mempengaruhi kualitas stamina atlet dalam jangka pendek. Hal ini dikarenakan Latihan Sirkuit

mencakup hampir semua komponen kondisi fisik yang dilakukan dengan tempo tinggi secara serempak dalam waktu yang relatif singkat.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa Latihan Sirkuit merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, pada setiap pos itu peserta melakukan tugas. Seperti latihan bersinambungan, dalam Latihan Sirkuit dapat dilakukan variasi latihan.

### 2.1.11. Bentuk – bentuk Latihan Sirkuit

Bentuk – bentuk Latihan Sirkuit mencakup latihan - latihan kondisi fisik : 1) latihan kekuatan otot, 2) latihan kecepatan, 3) latihan kelincahan, 4) latihan daya tahan, dan lain sebagainya”. Menurut Harsono (2018) mengatakan bahwa “biasanya disusun dalam suatu lingkaran yang terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kecerdikan dan kreativitas, pelatih akan bisa mendesain suatu program latihan sirkuit yang paling cocok untuk mengembangkan unsur - unsur fisik yang cocok bagi cabang olahraganya” (hlm.184).



**Gambar 2.2** *Circuit training*



| POS | BENTUK LATIHAN | OTOT UTAMA YANG TERLATIH |
|-----|----------------|--------------------------|
| 1   | Zig-zag run    | Otot tungkai             |
| 2   | Push up        | Otot lengan              |
| 3   | Squat trust    | Otot tungkai             |
| 4   | Sit up         | Otot perut               |
| 5   | Squat jump     | Otot tungkai             |
| 6   | Back up        | Otot punggung            |
| 7   | Sprint         | Otot tungkai             |

**Tabel 2.1 Bentuk latihan dan otot yang terlatih**

#### **2.1.12 Tujuan Latihan Sirkuit**

Sharkey (Budiwanto, Setyo. 2012) menjelaskan bahwa “Latihan sirkuit (*circuit training*) dan variasinya adalah bentuk latihan kesegaran jasmani yang efektif dan terstruktur, bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Latihan sirkuit ini dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat” (hlm.70).

Latihan sirkuit ini sangat bermanfaat apabila ketersediaan waktu untuk pembinaan kondisi fisik secara menyeluruh kurang memadai. Misalnya waktu yang tersedia untuk mempersiapkan diri menjelang suatu pertandingan hanyalah 1 - 2 bulan saja. Sudah jelas waktu yang sebegitu, kurang memadai untuk pembinaan kondisi fisik, maka dari itu latihan sirkuit merupakan latihan alternatif untuk mengkondisikan program latihan dengan ketersediaan waktu yang kurang tersebut.

#### **2.1.13. Cara Melakukan Latihan Sirkuit**

Latihan Sirkuit ialah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik. Bentuk-

bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Harsono (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji. 2015).

Latihan sirkuit dapat dilakukan dengan cara :

- 1) Menyelesaikan seluruh pos dengan waktu secepatnya dan repetisi di setiap pos sudah ditentukan (ditentukan repetisi)
- 2) Menyelesaikan bentuk latihan sebanyak mungkin dengan waktu yang sudah ditentukan di setiap pos-nya (ditentukan waktu).(hlm.8).

Langkah – langkah pelaksanaan Latihan Sirkuit, Untuk pelaksanaan melakukan Latihan Sirkuit menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) adalah

- 1) Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan
- 2) Mementukan bentuk-bentuk gerak di setiap pos-nya dan dilakukan berapa set (bentuk gerakan atau latihan di setiap pos-nya disesuaikan dengan kondisi fisik dan teknik yang dibutuhkan di cabang olahraga atlet)
- 3) Menentukan cara melakukan latihan (ditentukan waktu atau repetisi). Jika ditentukan waktu setiap pos nya, maka yang harus dihitung adalah berapa jumlah pengulangan gerakan yang dapat dilakukan. Jika repetisi yang ditentukan, maka yang dihitung adalah berapa waktu yang dapat ditempuh untuk menyelesaikan seluruh pos nya (hlm.9).

#### **2.1.14. Permainan Futsal**

Olahraga futsal di Indonesia masuk sekitar tahun 2000, namun perkembangannya sangat pesat mengingat banyak persamaan dengan sepakbola, sementara sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari masyarakat umum baik sebagai pemain maupun sebagai penonton.

Futsal seperti dijelaskan Tenang, John D (2008 ) mengatakan bahwa : Futsal adalah singkatan dari *futbal* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal / Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang

sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim (hlm.15).

Menurut Lhaksana, Justinus (2011) mengemukakan bahwa ”permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan” (hlm.21). Cabang olahraga permainan futsal mempunyai karakteristik berlari cepat atau cepat terus lambat untuk mengejar bola selama pertandingan, dikemukakan oleh Tenang, Jhon D (2008) karakteristik pemain futsal yaitu “walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, menyerang dan bertahan dihubungkan oleh pengertian dimana pemain harus melakukan perubahan yang cepat dan efektif” (hlm.26). Sedangkan menurut Murhananto (Saryono. 2006) berpendapat bahwa “futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat” (hlm.2).

Tujuan olahraga futsal dijelaskan menurut Tenang, John D (2008) “permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan” (hlm.15).

#### **2.1.15. Teknik Dasar Futsal**

Teknik dasar bermain futsal ditinjau dari pelaksanaan permainan futsal yaitu permainan futsal memerlukan keterampilan dan teknik penguasaan bola yang matang.. Tenang, Jhon D (2008) menyatakan “setelah mematangkan latihan fisik, pelatih mengajarkan teknik penguasaan bola seperti mengontrol, menendang, mengumpan, dan latihan menyundul” (hlm.68). Latihan fisik lebih didahulukan dari pada latihan keterampilan dan teknik, seperti kecepatan lari, daya tahan (*endurance*), dan keseimbangan (*speed balance*). Secara berurutan, teknik dasar diajarkan dengan seksama terlebih dahulu, baru kemudian teknik tersebut dimainkan sesuai dengan tujuan

Menurut Lhaksana, Justinus (2011) ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dalam futsal yaitu:

### 1) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Teknik dasar mengumpan (*passing*) menurut Lhaksana, Justinus (2011) “untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai”.(hlm.30). Sedangkan menurut Mielke (Brila, Susi. 2016) “*passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju” (hlm.20)

Dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat sasaran.

### 2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Teknik dasar menahan bola (*Control*) menurut Lhaksana, Justinus (2011) “teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik” (hlm.31). Sedangkan menurut Mielke (Brila, Susi. 2016) mengemukakan bahwa “saat melakukan *trapping* pemain menggunakan bagian yang sah yaitu (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain” (hlm.22).

Dapat disimpulkan bahwa teknik menahanbola adalah gerakan seseorang menerima atau menghentikan bola untuk mengatur tempo saat akan melakukan mengoper atau berlari.

### 3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Teknik dasar *chipping* dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskamn umpan *long pass* kepada teman satu tim. Menurut Lhaksana, Justinus (2011) bahwa “ teknik *chipping* hampir sama teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaan nya tepat dibawah keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola” (hlm.32). Dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu.

### 4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) menurut Lhaksana, Justinus (2011) “*Dribbling* kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol” (hlm.33). Cara melakukan *dribbling* menurut Asmar (Brila, Susi. 2016) yaitu : (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. Teknik menggiring bola membutuhkan konsentrasi tinggi, energi dan tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus ketika transisi terbebas dari lawan”(hlm.23).

#### 5) Teknik Dasar *Shooting*

Teknik *shooting* yaitu tendangan keras kearah gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke arah gawang. Menurut Tenang, Jhon D (2008) “teknik dasar *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Teknik dasar *shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang” (hlm.84). Menurut Lhaksana, Justinus (2011) “*shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu : *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu” (hlm.34).

## **2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh Anggy Pradana Kurniawan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2013) dengan judul “pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas”.

Berdasarkan hasil penelitian Anggy Pradana Kurniawan (2013) analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.

### **2.3. Kerangka Konseptual**

Anggapan dasar atau kerangka pemikiran adalah suatu anggapan yang diyakini kebenarannya oleh peneliti berdasarkan hasil - hasil penelitian, teori - teori atau pendapat para ahli. Anggapan dasar atau kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah :

- 1) Latihan olahraga apapun olahraganya, perlu dilatih komponen fisik, teknik, taktik dan mental.
- 2) Latihan fisik yang baik akan mendukung terhadap keterampilan teknik gerakan setiap cabang olahraga apapun.
- 3) Futsal adalah permainan olahraga bola besar yang masing - masing regu terdiri dari lima pemain termasuk penjaga gawang, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak - banyaknya.
- 4) Kondisi fisik yang baik maka memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik karena merasa fisiknya sudah siap.
- 5) Stamina komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan.
- 6) *Circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur - unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya.

Latihan Sirkuit ialah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Harsono (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji. 2015).

Latihan sirkuit dapat dilakukan dengan cara :

- 1) Menyelesaikan seluruh pos dengan waktu secepatnya dan repetisi di setiap pos sudah ditentukan (ditentukan repetisi)
- 2) Menyelesaikan bentuk latihan sebanyak mungkin dengan waktu yang sudah ditentukan di setiap pos-nya (ditentukan waktu).(hlm.8).

Langkah – langkah pelaksanaan Latihan Sirkuit, Untuk pelaksanaan melakukan Latihan Sirkuit menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) adalah

- 1) Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan
- 2) Mementukan bentuk-bentuk geraka di setiap pos-nya dan dilakukan berapa set (bentuk gerakan atau latihan di setiap pos-nya disesuaikan dengan kondisi fisik dan teknik yang dibutuhkan di cabang olahraga atlet)
- 3) Menentukan cara melakukan latihan (ditentukan waktu atau repetisi).  
Jika ditentukan waktu setiap pos nya, maka yang harus dihitung adalah berapa jumlah pengulangan gerakan yang dapat dilakukan. Jika repetisi yang ditentukan, maka yang dihitung adalah berapa waktu yang dapat ditempuh untuk menyelesaikan seluruh pos nya (hlm.9).

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut selanjutnya disusun hipotesis, Sugiyono (2017) mengatakan bahwa :

“Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada teori fakta - fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data” (hlm.63).

Berdasarkan kutipan diatas, maka hipotesis penulis adalah terdapat pengaruh yang berarti latihan sirkuit terhadap peningkatan stamina pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Kota Tasikmalaya Tahun 2023.