

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Latihan**

Untuk meraih prestasi yang maksimal dalam olahraga membutuhkan faktor pendukung, salah satunya yaitu latihan. Menurut Bempa (2009: hlm.37) “Latihan merupakan kegiatan yang sistematis dilakukan dalam waktu yang lama dengan selalu menambah beban latihan. Latihan harus dilakukan dengan sistematis, terprogram dan terarah untuk mencapai tujuan yang diinginkan sehingga akan menghasilkan suatu yang maksimal”. Sementara menurut Harsono (2017: hlm.50) “*Training* (latihan) Proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian menambah latihan atau pekerjaannya”.

Dari pengertian di atas penulis menyimpulkan mengenai pengertian latihan yaitu suatu proses atau aktifitas yang dilakukan secara terprogram, sistematis dan beban latihan kian hari kian bertambah untuk mencapai suatu tujuan tertentu secara berulang ulang

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

Dalam olahraga prestasi, setiap latihan yang dilakukan pasti mempunyai tujuan tertentu. Tujuan latihan pada umumnya untuk mempersiapkan atlet yang akan bertanding dalam sebuah kompetisi. Menurut Harsono (2017:hlm.39) tujuan latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:hlm.3) tujuan latihan adalah “Untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan”.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan keterampilan atlet dan mencegah terjadinya cedera sehingga prestasi bisa di capai semaksimal mungkin.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal proses latihan harus dilakukan secara benar sesuai dengan kondisi atlet, sebab kesalahan menentukan beban latihan akan berdampak negatif bagi atlet. Dengan demikian untuk mencapai semua tujuan tersebut pelaksanaan program latihan harus selalu mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan.

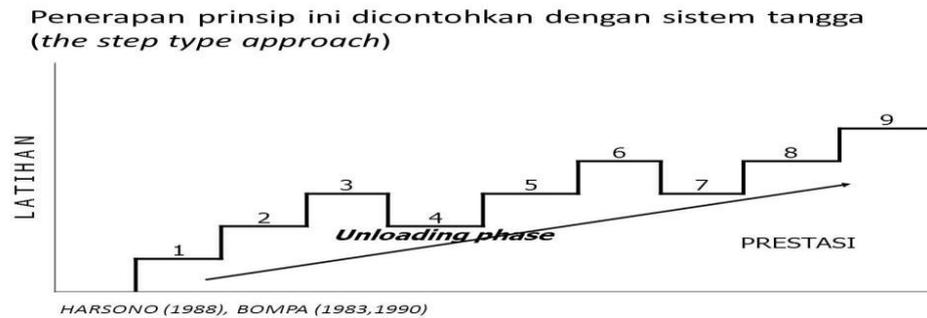
### **2.1.3 Prinsip Latihan**

Menurut Harsono (2018:hlm.7) ada beberapa prinsip latihan diantaranya “prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, kualitas latihan, prinsip intentsitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal”.

Penulis hanya mengambil 3 prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi dan kualitas latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

#### **2.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah (*Over Load*)**

Menurut Harsono (2017:hlm.51) menjelaskan “Latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkatkan prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan macam latihan ulangan dalam satu bentuk Latihan”. Menurut Harsono (2017:hlm.54) “Dalam mendesain latihan *over load*, pelatih di sarankan untuk menerapkan sistem tangga (*the step type approach*) atau sering pula diistilahkan dengan *wave-like system* (sistem ombak). Dalam menerapkan prinsip *over load*, penulis menggunakan metode sistem tangga dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.1 Sistem Tangga  
Sumber Bompa (Harsono.2017:hlm.54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke-4 beban diturunkan, yang biasa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Penerapan beban bertambah dalam penelitian penulis, yaitu dengan cara menambah jumlah waktu di seluruh pos setiap dua pertemuan terakhir selama 16 pertemuan, dengan jalan seperti pada gambar sistem tangga diatas.

### 2.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet memiliki perbedaan baik dalam kemampuan, potensi, maupun karakteristik belajar. Hal ini sesuai pendapat menurut Sukadiyanto (2012:hlm.14) yang mengemukakan bahwa prinsip individual yaitu “setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya”. Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya.

Latihan mesti dirancang dan juga disesuaikan dengan kekhasan dari setiap individu atlet agar menghasilkan yang terbaik. Faktor-faktor yang harus

dipertimbangkan antara lain umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, ciri-ciri psikologis dan lain-lain. Menurut Harsono (2015:hlm.64) menjelaskan bahwa:

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet.

Berdasarkan pernyataan tersebut kenyataan dilapangan pun menunjukkan bahwa tidak ada orang yang sama persis, tidak ditemukan pula secara fisiologis dan psikologis yang sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual agar latihan tersebut dapat menghasilkan prestasi yang cukup baik. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka dalam memberikan materi latihan pada seorang atlet apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individual ini.

Berdasarkan paparan diatas prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individual dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: (a) masing-masing individu melakukan sesuai kemampuannya seperti jumlah repetisi, intensitas latihan, dan waktu istirahat. (b) peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

### **2.1.3.3 Kualitas Latihan**

Setiap latihan pastinya tidak lepas dengan kualitas latihannya tersebut. Berlatih secara intensif saja belum cukup jika Latihan atau dril-dril Latihan tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Latihan bermutu menurut Harsono

(2017:hlm.76) yaitu “a) apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil-detil gerakan, dan d) apabila prinsip *over load* diterapkan, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet”.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian penulis dengan mengawasi dan mengoreksi apabila sampel melakukan latihan *circuit training* tidak sesuai dengan latihan yang diberikan di setiap pos nya. Sehingga dengan adanya pengawasan dan koreksi, sampel tersebut akan mendapatkan kualitas latihan yang baik.

#### **2.1.4 Kondisi Fisik**

Menurut Yudiana, Yuyun (2012:hlm.19) “kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Adapun kondisi fisik menurut Syafrudin (2011:hlm.64) yaitu “secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yaitu suatu kualitas fisik yang menjadi syarat tuntutan untuk peningkatan prestasi atlet, yang dimana seluruh komponen-komponen nya tidak dapat dipisahkan.

#### **2.1.5 Pentingnya Kondisi Fisik**

Diketahui bahwasannya kondisi fisik sangat penting bagi para atlet karena kondisi fisik itu sendiri yang bisa menjadi faktor atlet berprestasi. Menurut Harsono (2018:hlm.3) “pentingnya kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Lebih lanjut Harsono mengemukakan keuntungan kondisi fisik yang baik (2018:hlm.3) kalau kondisi fisik baik maka:

- 1) Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik, jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
- 6) Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
- 7) Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
- 8) Kurang peka terhadap cedera-cedera, pemulihan lebih cepat dari cedera.
- 9) Dapat menghindari *mental fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
- 10) Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwasannya kondisi fisik akan menguntungkan seseorang atlet, dengan program latihannya direncanakan secara baik dan sistematis, karena kondisi fisik merupakan faktor atlet tersebut berprestasi.

#### **2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Adapun faktor yang mempengaruhi kondisi fisik menurut Pujianto A (2015:hlm.39) adalah “1) Faktor latihan, 2) Faktor prinsip beban latihan, 3) Faktor istirahat, 4) Faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) Faktor lingkungan dan, 6) Faktor makanan”.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik ada 6. Dengan demikian, para atlet harus memperhatikan beberapa faktor tersebut agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik.

### 2.1.7 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen dasar yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Menurut Harsono (2018:hlm.11) mengemukakan “Komponen kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam sebuah program latihan. Pembentukan sebuah program latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis”. Lebih lanjut Harsono (2018:hlm.11) menyatakan terdapat 10 komponen kondisi fisik yaitu meliputi:

1) Daya Tahan,

Daya tahan adalah keadaan kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.

2) Kecepatan,

Adalah kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan perpindahan dari satu titik ke titik yang lainnya melalui gerakan-gerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3) Kekuatan,

Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan dan *force* terhadap suatu latihan.

4) Kelentukan,

Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidak nya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendinya.

5) Kelincahan,

Agilitas atau kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi *neuromuscular*.

6) Power

Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

7) Daya Tahan Otot

Mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut (misalnya mengangkat beban sembari bergantung

pada rekstok, *push up* atau *sit up* dengan frekuensi yang banyak); atau kelompok otot tersebut mampu mempertahankan suatu kontraksi otot secara statis untuk waktu yang lama (misalnya menggantung lama pada rekstok dengan lengan yang di bengkokkan), atau dia mampu menahan suatu beban dengan lurus ke samping untuk waktu yang lama, maka atlet tersebut ialah atlet yang selain punya kekuatan otot juga mempunyai daya tahan otot.

#### 8) Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas.

#### 9) Keseimbangan

Keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem saraf-otot) dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh.

#### 10) Stamina

Kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan.

Berdasarkan pernyataan diatas, bahwa ada 10 komponen kondisi fisik yang harus menjadi kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan satu dengan yang lain baik saat melakukan peningkatan maupun pemeliharaan. Jadi, dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik, latihan harus dapat meningkatkan dan memelihara keseluruhan komponen kondisi fisik tersebut serta direncanakan dengan baik dan sistematis.

### 2.1.8 Stamina

Adapun pengertian stamina menurut Harsono (2017: hlm.43) yaitu “adalah kemampuan daya tahan lama *organisme* seseorang untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu, dimana aktivitas tersebut dilakukan dengan intensitas tinggi”. Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2011: hlm.63) stamina adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerak dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama. Pada ketahanan kecepatan ini dipengaruhi oleh unsur kecepatan dan kekuatan”.

Dari pengertian diatas, bahwa stamina adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas yang lama atau terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti saat melakukan latihan atau pertandingan. Mengetahui permainan futsal dengan karakteristik bermainnya menggunakan tempo yang cepat, menjadi alasan stamina sangat diperlukan dalam futsal agar para pemain bermain secara maksimal.

### **2.1.9 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stamina**

Menurut Harsono (2017:hlm.43) menjelaskan faktor-faktor penentu stamina adalah sebagai berikut:

- a) Daya tahan otot.
- b) Kemampuan kerja pernapasan dan peredaran darah.
- c) Banyak sedikitnya cadangan ATP, *myohaemoglobin*, *glycogen* dalam otot alkali *reserve* dalam darah.
- d) Kekuatan otot yang bekerja (terutama *power*).

Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stamina ada 4. Untuk itu para atlet futsal harus memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi stamina tersebut.

### **2.1.10 Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Stamina**

Bentuk latihan yang dapat meningkatkan stamina menurut Harsono (2017:hlm.44) adalah “*interval training*, *constan training*, dan *circuit training*”.

Dari pernyataan diatas, penulis akan mengambil salah satu bentuk latihan yaitu latihan *circuit training*. Alasan penulis mengambil latihan *circuit training* yaitu karena di setiap pos nya berbeda bentuk latihan dan tujuan latihannya, sehingga latihan *circuit training* ini efektif untuk meningkatkan berbagai aspek fisik salah satu nya stamina.

### **2.1.11 Circuit Training**

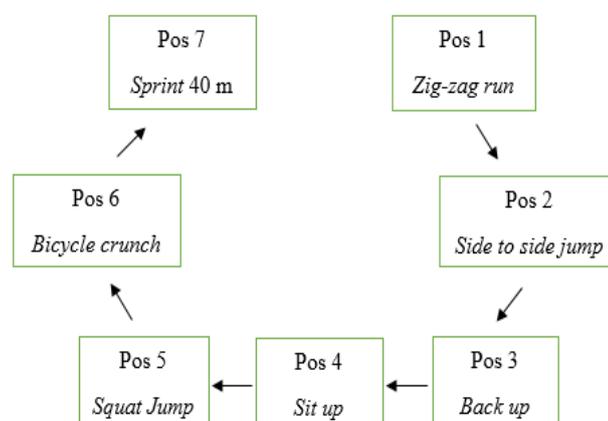
Menurut Harsono (2018:hlm.183) “*Circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur kekuatan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya ”.

Adapun menurut Suharjana (2013:hlm.70) “latihan sirkuit adalah suatu bentuk atau model atau metode dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap stasiun seseorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Program latihan sirkuit dilakukan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun terdiri suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang”.

Berdasarkan pengertian di atas, disimpulkan bahwa, *circuit training* merupakan sebuah bentuk latihan yang dapat memperbaiki komponen kondisi fisik dan di dalam latihan nya terdiri dari beberapa pos dengan jenis latihan yang telah ditentukan dan pada setiap perpindahan pos nya dilakukan istirahat selama 1 menit atau kurang.

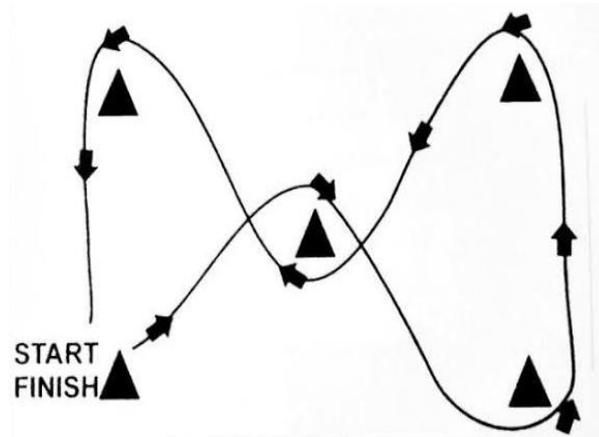
Adapun latihan *circuit training* mencakup latihan-latihan kondisi fisik: 1) latihan kekuatan otot, 2) latihan kecepatan, 3) latihan kelincahan, 4) latihan daya tahan, dan lain sebagainya. Menurut Harsono (2018:hlm.184) mengatakan bahwa “biasanya disusun dalam satu lingkaran yang terdiri dari beberapa 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”.

Dengan demikian, seperti pernyataan di atas bentuk latihan *circuit training* yang akan penulis berikan di susun dalam gambar berikut:



Gambar 2. 2 Bentuk Latihan *Circuit Training*  
Sumber Pribadi

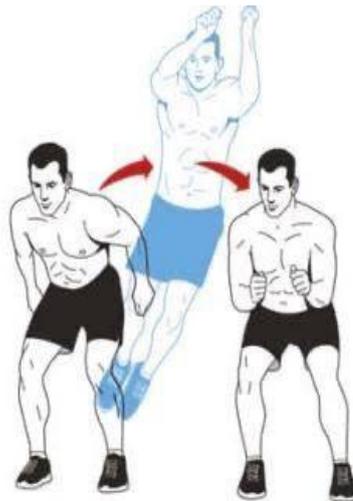
- 1) Pos 1 *Zig-zag Run* untuk melatih kelincahan.



Gambar 2. 3 Lintas *Zig-zag run*

Sumber <https://images.app.goo.gl/bmNjMN2pwYSCdiT16>

- 2) Pos 2 *Side to Side Jump* untuk melatih otot tungkai dan daya tahan.



Gambar 2. 4 *Side to side jump*

Sumber <https://images.app.goo.gl/S4PX74zuLGfRUSXk8>

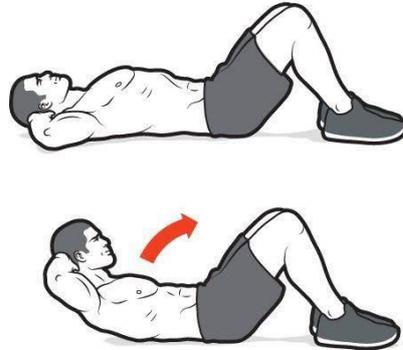
- 3) Pos 3 *Back Up* untuk melatih memperkuat otot punggung.



Gambar 2. 5 *Back up*

Sumber <https://images.app.goo.gl/JfgtVW5jJoNb4es16>

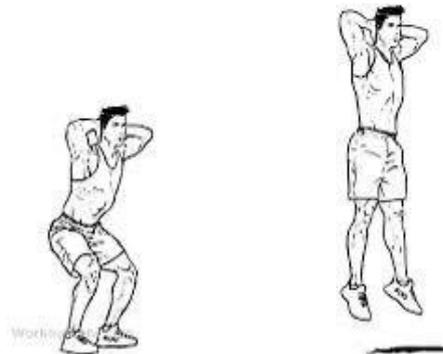
- 4) Pos 4 *Sit Up* untuk melatih kekuatan otot perut.



Gambar 2. 6 *Sit up*

Sumber <https://images.app.goo.gl/c9qTq35vRZoZuuNS7>

- 5) Pos 5 *Squat Jump* untuk melatih kekuatan kaki dan daya tahan.



Gambar 2. 7 *Squat jump*

Sumber <https://images.app.goo.gl/hqW9TMZKtMq1VeSu9>

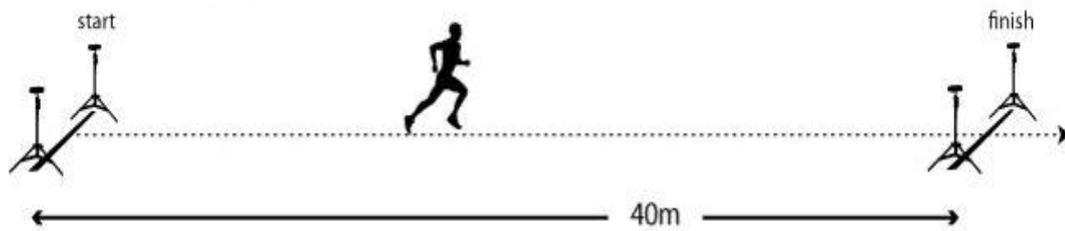
- 6) Pos 6 *Bicycle Crunch* untuk melatih otot perut bagian atas (*rectus abdominis*).



Gambar 2. 8 *Bicycle crunch*

Sumber <https://images.app.goo.gl/vTQgXEKpoSWYFt6m8>

7) Pos 7 *Sprint* 40 m untuk melatih kecepatan.



Gambar 2. 9 *Sprint* 40 m

Sumber <https://images.app.goo.gl/LgQZH94KuR2cCSxP9>

### 2.1.12 Cara Melaksanakan *Circuit Training*

Adapun cara untuk melaksanakan latihan *circuit training* yaitu terdapat 2 cara. Menurut Harsono (2018: hlm.184) menjelaskan latihan *circuit* didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet dapat mengembangkan *fitness* keseluruhannya dengan jalan:

- 1) Melakukan sebanyak mungkin bentuk latihan dalam suatu jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya, atau
- 2) Melakukan sejumlah bentuk latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Penulis tertarik untuk meningkatkan stamina melalui *circuit training* dengan melakukan sejumlah bentuk latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan alasan karena dari setiap pos nya bisa di isi oleh setiap atlet yang akan berlatih dan bentuk latihan tersebut akan lebih mengefektifkan waktu yang tidak banyak saat pemberian latihan *circuit training*.

Adapun pelaksanaan latihan *circuit training* yang penulis berikan ini yaitu, pertama menyusun sebanyak 7 pos. Setiap pos di isi oleh sampel serta satu orang yang membantu menghitung gerakan yang di peroleh setiap sampel di pos masing-masing. Sampel melakukan bentuk latihan sesuai di pos nya masing-masing dan adapun istirahat yang diberikan yaitu 15 detik saat akan melakukan bentuk latihan di pos berikutnya. Dalam pertemuan pertama, setiap pos sudah ditentukan oleh waktu selama 20 detik dan setiap dua pertemuan terakhir ada peningkatan beban latihan yaitu dengan menambah waktu sampai 16 pertemuan dan di beri 2 set pengulangan.

### 2.1.13 Futsal

Adapun pengertian futsal menurut Lhaksana, Justinus (2011: hlm.7) mengemukakan bahwa:

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan dapat direbut kembali.

Lanjut menurut Asmar (2008: hlm.62) mengemukakan bahwa “untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill*/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya”.

Adapun lama permainan dalam futsal menurut Lhaksana, Justinus (2011: hlm.13) yaitu “1) lama normal: 2x20 menit; 2) lama istirahat: 10 menit; 3) lama perpanjangan waktu: 2x10 menit (bila masih imbang setelah 2x20 waktu normal); 4) ada adu penalti (maksimal 5 gol). Jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan selesai; 5) *time-out*: 1 per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan”.

Berdasarkan pernyataan di atas, disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan tempo yang cepat dan dinamis yang permainan nya dilakukan di dalam lapangan yang relatif kecil dengan lama permainan 2x20 menit. Dalam futsal, tidak hanya sekedar bisa menendang bola, tetapi para pemain di haruskan menguasai teknik dasar sehingga bisa merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya sendiri.

### 2.1.14 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar pada permainan futsal ada 5, seperti yang dinyatakan oleh Lhaksana, Justinus (2011: hlm.29) “yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*)”.

#### **2.1.14.1 Teknik Dasar *Passing***

Teknik dasar mengumpan (*passing*) menurut Lhaksana, Justinus (20011:hlm.30) “Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai”.

#### **2.1.14.2 Teknik Dasar *Control***

Teknik dasar menahan bola (*control*), menurut Asmar (2008:hlm.64) “tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalam nya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*”.

#### **2.1.14.3 Teknik Dasar *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 melepaskan umpan *long pass* kepada teman satu team. Lhaksana, Justinus (2011:hlm.32) menjelaskan bahwa “teknik *chipping* hampir sama teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola”.

#### **2.1.14.4 Teknik Dasar *Dribbling***

Teknik dasar *dribbling* menurut Lhaksana, Justinus (2011:hlm.30) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Cara melakukan *dribbling* menurut Asmar (2008:hlm.66) yaitu “(1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki”.

#### **2.1.14.5 Teknik Dasar *Shooting***

Menurut Tenang, Jhon D (2008:hlm.84) teknik dasar *shooting* “adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak goal. Teknik dasar *shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang”. Lhaksana, Justinus (2011:hlm.34) menjelaskan “teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi

dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu”.

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah di lakukan oleh Anggy Pradana Kurniawan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 1 Sumbang Kec Sumbang Kab Banyumas”.

Berdasarkan hasil penelitian Anggy Pradana Kurniawan (2013) analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 Sumbang Kec. Sumbang Kab. Banyumas.

Adapun persamaan dari penelitian penulis dengan penelitian tersebut, yaitu penelitian eksperimen dan variabel bebas nya yaitu *circuit training*. Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian tersebut, yaitu dari segi jumlah pos latihan nya yang berjumlah 10 dan pada penelitian penulis hanya terdapat 7 pos.

Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian Anggy Pradana Kurniawan seperti yang dikemukakan di atas.

## 2.3 Kerangka Konseptual

Perkembangan dunia olahraga saat ini mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Masyarakat sudah sadar atas penting nya olahraga, sesuai tujuan masing-masing, seperti olahraga rekreasi, kesehatan, atau pun olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi khususnya, harus diperhatikan dalam pola latihannya yang memang tujuan nya yaitu agar para atlet bisa meraih prestasi nya dengan baik. Dengan latihan yang baik, maka prestasi akan lebih mudah di capai. Menurut Harsono (2017: hlm.50) “*Training* (latihan) Proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian menambah latihan atau pekerjaannya”.

Adapun untuk menghasilkan prestasi yang baik pada cabang olahraga futsal yang dimana permainan futsal dimainkan di lapangan yang lebih relatif kecil dibandingkan sepakbola dengan setiap tim nya terdiri dari 5 orang dan karakteristik bermainnya yang sangat cepat sehingga pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar futsal diperlukan latihan yang terprogram. Dalam latihan, atlet dibutuhkan stamina tubuh, sehingga para atlet masih bisa bermain dan bertahan dalam permainan meskipun sudah mengalami kelelahan. Menurut Harsono (2018: hlm.28) “Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan”. Dari pengertian tersebut, menjadi alasan mengapa stamina sangat diperlukan dalam futsal. Dalam hal untuk meningkatkan stamina salah satunya yaitu dengan cara latihan *circuit training*. Menurut Harsono (2018: hlm.183) “*Circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur kekuatan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya”. Latihan *circuit training* pada penelitian ini ada 7 pos diantaranya yaitu pos 1 *zig-zag run*, pos 2 *side to side jump*, pos 3 *back up*, pos 4 *sit up*, pos 5 *squat jump*, pos 6 *bicycle crunch*, dan pos 7 *sprint* 40 m. Dengan demikian, karakteristik latihan *circuit training* yaitu seluruh pos nya harus di selesaikan. Maka, seorang atlet yang menjalankan latihan *circuit training* ini dituntut untuk menyelesaikan seluruh pos meskipun dalam keadaan lelah. Sehingga latihan *circuit training* ini bisa meningkatkan stamina, terlepas dari pengertian stamina yaitu seseorang yang masih bisa bertahan atau menjalankan aktifitas meskipun dalam keadaan lelah.

Penulis dapat menyimpulkan di atas bahwa *circuit training* dapat berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan stamina pada atlet futsal, karena latihan *circuit training* merupakan sebuah latihan gabungan dari beberapa pos dan di setiap pos nya memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Maka penulis mempunyai anggapan dasar bahwa *circuit training* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan stamina atlet futsal.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2017: hlm.63) 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”.

Berdasarkan pengertian di atas, maka hipotesis penulis adalah terdapat pengaruh yang berarti latihan *circuit training* terhadap peningkatan stamina atlet anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.