

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Variasi Latihan terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Futsal** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Juni 2020

Penulis,

DRS

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Iman Rubiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Bapak Maptuh, S.Sn., selaku Kepala SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Jaenudin dan Ibunda Dadas Nurhayati tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
LEMBAR PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Kegunaan Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORETIS	
2.1. Kajian Teori	6
2.1.1. Konsep Latihan	6
2.1.1.1. Pengertian Latihan	6
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	7
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan	9
2.1.1.3.1. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	9
1) Penambahan Beban	10
2) <i>Overtraining</i>	11
2.1.1.3.2. Prinsip Individualisasi	12

	Halaman
2.1.1.3.3. Intensitas Latihan	13
2.1.1.3.4. Kualitas Latihan	13
2.1.1.3.5. Variasi Latihan	14
2.1.2. Permainan Futsal	15
2.1.2.1. Pengertian Permainan Futsal	15
2.1.2.2. Peraturan Permainan	16
2.1.2.2.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan	16
2.1.2.2.2. Bola (<i>The Ball</i>)	18
2.1.2.2.3. Pemain	18
2.1.2.2.4. Wasit	19
2.1.2.2.5. Lamanya Permainan	19
2.1.2.2.6. Bola di Dalam dan di Luar Permainan	19
2.1.2.3. Teknik Dasar Permainan Futsal	19
2.1.2.3.1. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	20
2.1.2.3.2. Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	21
2.1.2.3.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	22
2.1.2.3.4. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	23
2.1.2.3.5. Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	24
2.1.2.3.6. Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	25
2.1.3. Variasi Latihan <i>Shooting</i>	26
2.1.3.1. Latihan <i>Shooting</i> dari Berbagai Arah	27
2.1.3.2. Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak	30
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	30

	Halaman
2.3. Kerangka Konseptual	31
2.4. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	33
3.2. Variabel Penelitian	33
3.3. Desain Penelitian	34
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
3.4.1. Populasi Penelitian	34
3.4.2. Sampel Penelitian	35
3.5. Teknik Pengumpulan Data	36
3.6. Instrumen Penelitian	36
3.7. Teknik Analisis Data	38
3.8. Langkah-langkah Penelitian	41
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	44
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	44
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	46
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	46
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	46
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	50
5.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	11
Gambar 2.2 Lapangan Futsal	16
Gambar 2.3 Permukaan Lapang	18
Gambar 2.4 Bola Futsal	18
Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	21
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola	22
Gambar 2.7 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	23
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	24
Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	25
Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	26
Gambar 2.11 Latihan <i>Shooting</i> dari Arah Kiri	28
Gambar 2.12 Latihan <i>Shooting</i> dari Arah Tengah	29
Gambar 2.13 Latihan <i>Shooting</i> dari Arah Kanan	29
Gambar 2.14. Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak	30
Gambar 3.1 Diagram Variabel	34
Gambar 3.2 Desain Penelitian	34
Gambar 3.3 Diagram Tes <i>Shooting</i> Futsal	37
Gambar 3.4 Tes <i>Shooting</i> Futsal	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	44
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	45
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	45
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data	46
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	46
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Futsal.....	53
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Futsal	54
Lampiran 3. Program Latihan	55
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal	57
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	58
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	59
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	60
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	61
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	62
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	64
Lampiran 11. SK Bimbingan	65
Lampiran 12. Surat Ijin Observasi	66
Lampiran 13. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	67
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	68
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	72