

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Passing Control* dalam Permainan Futsal** (Eksperimen pada Pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya)”.

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, Juli 2020

Penulis,

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 sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II 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 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 Azis Muhamad F. selaku Ketua Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Asep Lili T. dan Ibunda Tika Kartika tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Partner saya Candy Kusuma Dewi yang telah mendukung saya sampai akhir pengerjaan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2016 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
9. 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
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
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.....	8
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	11
2.1.1.3.3. Intensitas Latihan	12
2.1.1.3.4. Kualitas Latihan	13
	Halaman
2.1.2. Permainan Futsal	14
2.1.2.1. Pengertian Permainan Futsal	14
2.1.2.2. Peraturan Permainan	15
2.1.2.2.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan	15
2.1.2.2.2. Bola (<i>The Ball</i>)	16
2.1.2.2.3. Pemain	17
2.1.2.2.4. Wasit	17
2.1.2.2.5. Lamanya Permainan	18
2.1.2.2.6. Bola di Dalam dan di Luar Permainan	18
2.1.2.3. Teknik Dasar Permainan Futsal	18
2.1.2.3.1. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	18
2.1.2.3.2. Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	20
2.1.2.3.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	20
2.1.2.3.4. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	21
2.1.2.3.5. Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	22
2.1.2.3.6. Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	23
2.1.3. Variasi Latihan	24
2.1.4. Variasi Latihan <i>Passing Control</i>	25
2.1.4.1. Latihan <i>Passing Control</i> Berpasangan	25

2.1.4.2. Latihan <i>Passing Control</i> Berpasangan Rotasi	26
2.1.4.3. Latihan <i>Passing Control</i> Menggunakan Sasaran	28
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	28
	Halaman
2.3. Kerangka Konseptual	29
2.4. Hipotesis Penelitian.....	29
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	31
3.2. Variabel Penelitian	31
3.3. Desain Penelitian	32
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data	33
3.6. Instrumen Penelitian	34
3.7. Teknik Analisis Data.....	36
3.8. Langkah-langkah Penelitian	38
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	40
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	40
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	41
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	41
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	41
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	42
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	43
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

LAMPIRAN-LAMPIRAN 46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	10
Gambar 2.2 Titik Penalti Futsal	16
Gambar 2.3 Bola Futsal	17
Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	19
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menerima Bola	20
Gambar 2.6 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	21
Gambar 2.7 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	22
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	23
Gambar 2.9 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	24
Gambar 2.10 Visualisasi Latihan <i>Passing Control</i> Berpasangan	26
Gambar 2.11 Latihan <i>Passing Control</i> Berpasangan	26
Gambar 2.12 Visualisasi Latihan <i>Passing Control</i> Berpasangan Rotasi .	27
Gambar 2.13 Latihan <i>Passing Control</i> Berpasangan Rotasi	27
Gambar 2.14 Latihan <i>Passing Control</i> Menggunakan Sasaran	28
Gambar 3.1 Diagram Variabel.....	32
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	32
Gambar 3.3 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola	35
Gambar 3.4 Tes <i>Passing Control</i>	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	13
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (<i>Passing Control</i>)	40
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	41
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	41
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	42
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Passing Control</i>).	47
Lampiran 2. Program Latihan	48
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal	50
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	51
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	52
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	53
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	54
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	55
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	57
Lampiran 10. SK Bimbingan	58
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	59
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	60
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel	61
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	64