

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 Keterampilan *Passing Control* dalam Permainan Futsal** (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 7 Garut Tahun Ajaran 2020/2021)”.

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 2021
Penulis

Andri Mochamad Rhamdan Dama Putra
172191150

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 Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Arief Abdul Malik, 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 Erdi Ridwan, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMK Negeri 7 Garut yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Suparman dan Ibunda Euis K. 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 2017 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. Amiin.

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	5
1.3. Definisi Operasional.....	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Kegunaan Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	8
2.1.1. Konsep Latihan	8
2.1.1.1. Pengertian Latihan	8
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	9
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1. Prinsip Variasi Latihan	11
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	12
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	13
2.1.2. Keterampilan Teknik	14
2.1.3. Permainan Futsal	17
2.1.3.1. Sejarah Permainan Futsal	17

	Halaman
2.1.3.2. Pengertian Permainan Futsal	18
2.1.3.3. Peraturan Permainan	19
2.1.3.3.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan	19
2.1.3.3.2. Gawang	20
2.1.3.3.3. Bola (<i>The Ball</i>)	21
2.1.3.3.4. Pemain	22
2.1.3.3.5. Wasit	22
2.1.3.3.6. Lamanya Permainan	23
2.1.3.3.7. Bola di Dalam dan di Luar Permainan	23
2.1.3.4. Teknik Dasar Permainan Futsal	23
2.1.3.4.1. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	24
2.1.3.4.2. Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	25
2.1.3.4.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	26
2.1.3.4.4. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	27
2.1.3.4.5. Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	28
2.1.3.4.6. Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	30
2.1.4. Variasi Latihan	31
2.1.4.1. Pengertian Variasi Latihan	31
2.1.4.2. Tujuan Variasi Latihan	31
2.1.5. Variasi Latihan <i>Passing Control</i>	32
2.1.5.1. Variasi Latihan <i>Passing Control</i> Membentuk Persegi	32

	Halaman
2.1.5.2. Variasi Latihan <i>Passing Control</i> dengan Alat	
Bantu Cones	33
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3. Kerangka Konseptual	35
2.4. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	37
3.2. Variabel Penelitian	38
3.3. Desain Penelitian	38
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.4.1. Populasi Penelitian	39
3.4.2. Sampel Penelitian	39
3.5. Teknik Pengumpulan Data	40
3.6. Instrumen Penelitian	40
3.7. Teknik Analisis Data	42
3.8. Langkah-langkah Penelitian	45
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	47
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	47
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	48
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	48
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	49
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	53
5.2. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	13
Gambar 2.2 Lapangan Futsal	20
Gambar 2.3 Titik Penalti Futsal	21
Gambar 2.4 Bola Futsal	22
Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	25
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola	26
Gambar 2.7 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	27
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	28
Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	29
Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	30
Gambar 2.11 Visualisasi Variasi Latihan <i>Passing Control</i> Membentuk Persegi	32
Gambar 2.12 Variasi Latihan <i>Passing Control</i> Membentuk Persegi	33
Gambar 2.13 Visualisasi Variasi Latihan <i>Passing Control</i> dengan Alat Bantu <i>Cones</i>	33
Gambar 2.14 Variasi Latihan <i>Passing Control</i> dengan Alat Bantu <i>Cones</i> 34	34
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	38
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola	42
Gambar 3.3 Tes Sepak Tahan Bola	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (<i>Passing Control</i>).....	47
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	48
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	48
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	48
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (<i>Tes Passing Control</i>).	57
Lampiran 2. Program Latihan	58
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal.....	60
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	61
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	62
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	63
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	64
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	65
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	67
Lampiran 10. SK Bimbingan	68
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	69
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksakana Penelitian.....	70
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	71
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	75