

**PENGARUH METODE RANGKAIAN BERMAIN DAN LATIHAN
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA PEMAIN
FUTSAL DI SMK NEGERI 1 BATAM**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Krisnari Eko Puspito
NIM. 16602244017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH METODE RANGKAIAN BERMAIN DAN LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA PEMAIN FUTSAL DI SMK NEGERI 1 BATAM

Disusun Oleh:

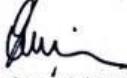
Krisnari Eko Puspito
NIM. 16602244017

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Yogyakarta, September 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001



Scanned with
CamScanner

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Krisnari Eko Puspito

NIM : 16602244017

Program Studi : Pendidikan Kependidikan

Judul TAS : Pengaruh Metode Rangkaian Bermain dan Latihan terhadap Keterampilan Bermain pada Pemain Futsal di SMK Negeri 1 Batam

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta,.....September 2020
Yang menyatakan



Krisnari Eko Puspito
NIM. 16602244017



Scanned with
CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH METODE RANGKAIAN BERMAIN DAN LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA PEMAIN FUTSAL DI SMK NEGERI 1 BATAM

Disusun Oleh:

Krisnari Eko Puspito
NIM. 16602244017

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Ketua Pengaji/Pembimbing		7 Oktober 2020
Ratna Budiarti, M.Or.		6 Oktober 2020
Sekretaris		
Nawan Primasoni, M.Or. Pengaji		5 Oktober 2020

Yogyakarta, 7 Oktober 2020
Fakultas Ilmu Kependidikan dan Olahraga
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Scanned with
CamScanner

MOTTO

Tak ada rahasia untuk mencapai sukses. Sukses itu dapat terjadi karena persiapan, kerja keras, dan mau belajar dari kegagalan

(Colin Powell)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, Bapak Kristanto Puspito dan Ibu Wahyu Febriyani yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Saudara-saudaraku yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman kontrakan yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
4. Muhammad Fajar Prasetio, Fitrah Alam, Agung Febrian, Bhaskara Aji, saudara kembar saya “Krisnari Eka Puspito” yang telah membantu memberikan dukungan ketika saya dalam keadaan susah maupun senang.
5. Yulia Kris Mita Sari selaku kekasih yang telah menyemangati dalam mengejar gelar sarjana dan juga memberikan motivasi yang baik untuk ke depannya.

**PENGARUH METODE RANGKAIAN BERMAIN DAN LATIHAN
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA PEMAIN
FUTSAL DI SMK NEGERI 1 BATAM**

Oleh:
Krisnari Eko Puspito
NIM. 16602244017

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMK Negeri 1 Batam yang berjumlah 12 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain futsal. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, dengan nilai $t_{hitung} = 11,558 > t_{tabel} = 2,571$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, dengan nilai $t_{hitung} = 6,939 > t_{tabel} = 2,571$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. (3) Ada perbedaan signifikan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, dengan nilai $t_{hitung} = 3,676 > t_{tabel} = 2,228$ dan sig. $0,004 < 0,05$.

Kata kunci: *rangkaian bermain, rangkaian latihan, keterampilan bermain futsal*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Metode Rangkaian Bermain dan Latihan terhadap Keterampilan Bermain pada Pemain Futsal di SMK Negeri 1 Batam“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, dan Bapak Dr. Fauzi, M.Si selaku Sekretaris Jurusan, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala sekolah, guru/pelatih, dan siswa SMK Negeri 1 Batam terima kasih telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

6. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta,.....September 2020
Yang menyatakan



Krisnari Eko Puspito
NIM. 16602244017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Bermain Futsal	8
2. Hakikat Latihan	22
3. Metode Latihan Rangkaian Bermain dan Latihan.....	40
4. Profil SMK Negeri 1 Batam	50
B. Penelitian yang Relevan.....	50
C. Kerangka Berpikir	53
D. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Definisi Operasional Variabel.....	58
D. Populasi dan Sampel Penelitian	59
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	60
F. Teknik Analisis Data	62
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	65
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	65

2. Hasil Uji Prasyarat.....	67
3. Hasil Uji Hipotesis	68
B. Pembahasan	71
C. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Implikasi.....	77
C. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal	11
Gambar 2. Daerah Penalti	12
Gambar 3. Gawang Futsal.....	13
Gambar 4. Model Tahapan Belajar Gerak	38
Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir.....	55
Gambar 6. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	57
Gambar 7. Tes Keterampilan Bermain Futsal.....	60
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Bermain (A) dan Latihan (B)	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	60
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Bermain (A)	65
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Bermain (A).....	65
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Latihan (B)	66
Tabel 5. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Latihan (B)	66
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	68
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan A	69
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan B	68
Tabel 10. Uji t Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan A dan B	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.	Surat Keterangan Validasi
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas
Lampiran 3.	Surat Keterangan Telah Penelitian.....
Lampiran 4.	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
Lampiran 5.	Deskriptif Statistik
Lampiran 6.	Uji Normalitas dan Homogenitas.....
Lampiran 7.	Analisis Uji t
Lampiran 8.	Tabel t.....
Lampiran 9.	Program Latihan.....
Lampiran 10.	Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga banyak mengalami peningkatan khususnya dalam olahraga permainan. Minat masyarakat begitu besar terhadap olahraga permainan. Mulai dari peraturan olahraga permainan itu sendiri sampai munculnya olahraga baru yang banyak menarik perhatian masyarakat untuk mencobanya yaitu olahraga futsal. Hal tersebut tampak dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan futsal, mulai dari kejuaraan usia dini sampai usia dewasa.

Olahraga futsal, teknik penguasaan bola atau teknik dasar futsal itu sangat diperlukan karena hal tersebut dapat mendukung agar permainan dapat berjalan dengan baik dan dapat menarik perhatian penonton yang menontonnya. Jaya (2008: 62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill/teknik* dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Sama halnya dengan futsal, keterampilan teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan.

Macam-macam teknik dasar futsal dijelaskan Lhaksana, (2011: 29) ada 5 (lima) teknik dasar 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*). Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah

tekanan ritme permainan. Tidaklah mudah untuk melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. Setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding di lapangan.

Seorang pemain harus berlatih secara teratur agar dapat bermain futsal dengan baik dan harus memperhatikan empat aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Agar mendapatkan prestasi yang maksimal maka salah satunya adalah harus menguasai teknik dasar yang sempurna. Melihat perkembangan futsal semakin pesat maka panduan latihan yang diberikan harus sesuai dengan standart yang baik dan tepat, sehingga dasar-dasar futsal mampu diberikan dengan baik. Dengan meletakkan pondasi futsal yang baik dan benar tentu akan mampu menciptakan kualitas pemain yang berprestasi tidak saja di tingkat lokal tapi nasional dan bahkan internasional.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Negeri 1 Batam pemain disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisi dan mampu bekerjasama dengan baik. Namun di satu sisi keterampilan bermain dalam mengolah bola masih sangat memperihatinkan, masih banyak yang belum tepat sasaran, di mana teknik *passing* yang dilakukan masih belum terarah dan bergerak sangat lambat. Dalam melakukan *shooting* masih belum terarah dan tingkat akurasi rendah, di samping

itu *ball control*, dan *dribbling* bola yang masih kaku dan rangkaian gerakan yang tidak luwes. Dilihat dari segi psikologi pemain tidak mempunyai mental bertanding yang baik, sehingga terlihat tidak bersemangat di saat bertanding. Hal lain yang mempengaruhi prestasi SMK Negeri 1 Batam yaitu metode latihan yang diterapkan pelatih yang tidak bervariasi dan kurang menarik bagi pemain SMK Negeri 1 Batam, sehingga keterampilan bermain yang diperoleh pemain kurang berkembang. Keterampilan bermain merupakan pondasi bagi seorang atlet untuk dapat bermain futsal. Dengan *control* pemain akan dapat menguasai bola sepenuhnya, dengan *dribbling* pemain dapat dengan luwes melewati lawan, dengan *Passing* pemain mampu menendang bola dengan tepat kepada teman, dan dengan *shooting* pemain bisa menempatkan bola dengan tepat ke sasaran arah gawang.

Meningkatkan keterampilan bermain futsal diperlukan latihan yang efektif dan efisien, terutama dalam penggunaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima. Metode latihan merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan untuk belajar bermain futsal. Sesuai dengan persyaratan dalam mendukung prestasi cabang olahraga, kemampuan gerak dan teknik yang sesuai akan dapat dikembangkan melalui berbagai metode latihan yang tepat. Dengan metode latihan dapat disusun berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal, di antaranya adalah metode rangkaian bermain, metode rangkaian latihan.

Metode rangkaian bermain merupakan metode latihan bentuk bermain yang dilakukan melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks sehingga mampu

mencerminkan terjadinya suatu pertarungan atau permainan di antara dua tim sehingga ada yang menang dan kalah. Kemampuan pemain dituntut lebih, agar dapat melakukan bobot teknik yang tepat dan juga harus berhadapan langsung dengan lawan. Metode rangkaian latihan adalah metode latihan yang dilakukan terhadap elemen-elemen dari bermain untuk latihan teknik baik secara terpisah maupun kombinasi, dimana dalam rangkaian latihan tidak ada lawan. Pelaksanaan metode latihan ini didasarkan pada sasaran yang diinginkan dan teknik yang dilakukan dapat berulang-ulang kali dengan situasi yang sama. Dengan kata lain bobot latihan dapat diatur sedemikian rupa berdasarkan pengorganisasian yang terstruktur.

Kemampuan pelatih merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai hasil latihan yang baik, tentu dengan metode yang benar. Pengetahuan dan keterampilan dimiliki seorang pelatih harus sampai kepada hal-hal terperinci tentang cabang olahraga yang dilatihnya, pengetahuan tersebut termasuk teknik, taktik, sistem latihan, strategi latihan, psikologi dan hal lainnya tentang cabang olahraga yang dilatih. Tinggi rendahnya prestasi atlet hanya tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki pelatih (Harsono, 2015: 15).

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, melatarbelakangi untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Metode Rangkaian Bermain dan Latihan terhadap Keterampilan Bermain pada Pemain Futsal di SMK Negeri 1 Batam".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat akurasi *long pass* dan gagal dalam pelaksanaan *long pass*.
2. Teknik *passing* yang dilakukan masih belum terarah dan bergerak sangat lambat.
3. Pemain dalam melakukan *shooting* masih belum terarah dan tingkat akurasi rendah.
4. Pemain dalam melakukan *dribbling* bola yang masih kaku dan rangkaian gerakan yang tidak luwes.
5. Kurangnya peran pelatih dalam mevariasikan metode latihan keterampilan bermain futsal.
6. Belum diketahui pengaruh metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam?
2. Apakah terdapat pengaruh metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam?
3. Adakah perbedaan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.
2. Pengaruh metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.
3. Perbedaan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan bermain futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan bermain futsal atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan bermain futsal dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bermain Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal merupakan salahsatu olahraga yang cukup populer di Indonesia.

Murhananto (2006: 1-2) menyatakan bahwa futsal sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Senada dengan pendapat di atas, Halim, (2009: 78) menyatakan bahwa:

Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim anda, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Gunakan sentuhan *one-two* dengan rekan anda. Jangan terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga anda. Anda hanya perlu mengoper dan berlari mengisi ruang kosong. Jangan pernah menunggu bola, bergeraklah aktif.

Naser, et al (2017: 77) menyatakan bahwa “*Futsal is a 2 × 20-min game of high-intensity and intermittent actions requiring high physical, tactical, and technical efforts from the players. The court measures approximately 40 × 20 m with 3 x 2-m goals*”. Saudini & Sulistyorini (2017) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”.

UEFA Futsal Coaching Manual (2017: 3) menyatakan bahwa:

Futsal is a collaborative/adversarial team game in which players are required to adapt to a changing, dynamic environment; one in which they have a restricted amount of time and space in which to make decisions and carry out actions that will provide solutions for their team. Futsal entails a high level of motor engagement and intense practice, with the tactical aspects (in terms of perception and decision-making) crucial to the effectiveness of each element of play.

Pendapat lain, menurut Susworo, Saryono, & Yudanto (2009: 49) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

b. Peraturan Olahraga Futsal

Peraturan permainan futsal berdasarkan pendapat Achwani (2014) yaitu sebagai berikut:

1) Lapangan

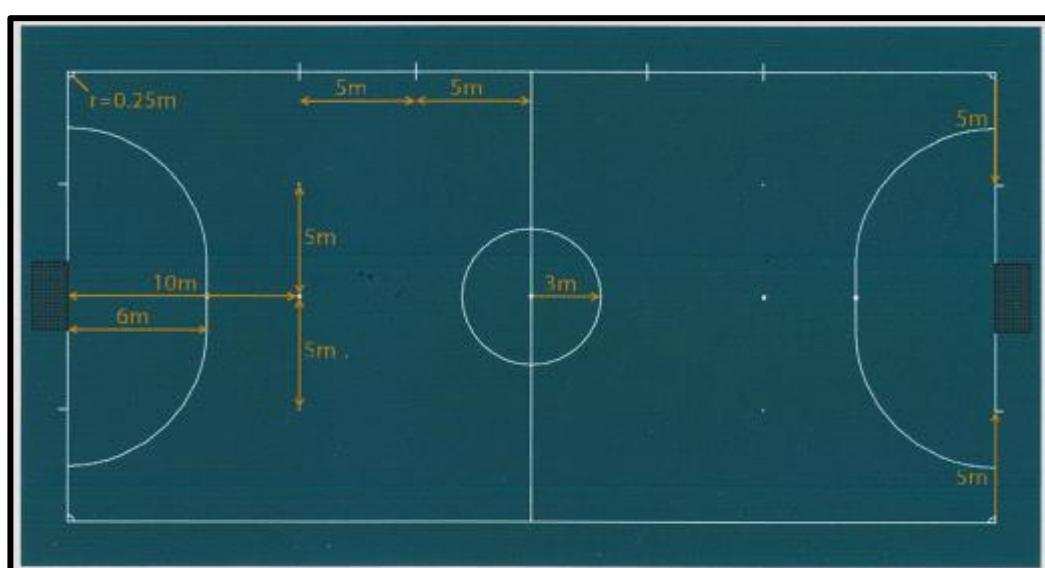
Pertandingan haruslah dimainkan di lapangan yang rata, mulus, dan tidak kasar atau tidak bergelombang. Sebaiknya terbuat dari kayu atau bahan buatan, menurut peraturan kompetisi beton atau aspal tidak diperbolehkan. Lapangan rumput sintetis yang diijinkan dalam kasus luar biasa dan hanya untuk kompetisi domestik. Lapangan permainan harus persegi empat ditandai dengan garis-garis dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas lapangan dengan warna jelas yang dapat dibedakan dengan warna lapangan permainan. Dua garis terluar yang lebih panjang di sebut sebagai garis samping. Dua garis yang lebih pendek di sebut garis gawang. Lapangan dibagi menjadi dua, yang dibelah oleh Garis tengah lapangan, di mana memiliki titik tengah yang menghubungkan ke dua garis samping. Tanda pusat ditandai dengan sebuah titik di tengah-tengah garis tengah lapangan, yang dikelilingi sebuah lingkaran tengah yang berukuran 3 meter. Sebuah tanda harus dibuat di luar lapangan permainan, 5 meter dari lingkaran sudut dan tegak lurus ke garis gawang untuk menjamin pemain bertahan mundur sejauh itu bila dilakukan tendangan sudut. Lebar garis 8 cm. Dua tambahan tanda di setiap jarak 5 meter di sebelah kiri dan kanan sejajar dengan tanda titik penalti ke dua, harus dibuat di lapangan permainan sebagai tanda jarak minimum untuk mundur bila dilakukan tendangan dari tanda titik penalti ke dua. Lebar tanda garis adalah 8 cm.

- a) Panjang Garis Samping harus lebih panjang dari Garis Gawang.
- b) Semua Garis Lapangan harus selebar 8 cm.
- c) Untuk Pertandingan Bukan Internasional, ukuran seperti sebagai berikut :

Panjang : Minimum 25 m
Maksimum 42 m
Lebar : Minimum 16 m
Maksimum 25 m

d) Untuk Pertandingan Internasional, ukuran seperti sebagai berikut:

Panjang : Minimum 38 m
Maksimum 42 m
Lebar : Minimum 20 m
Maksimum 25 m

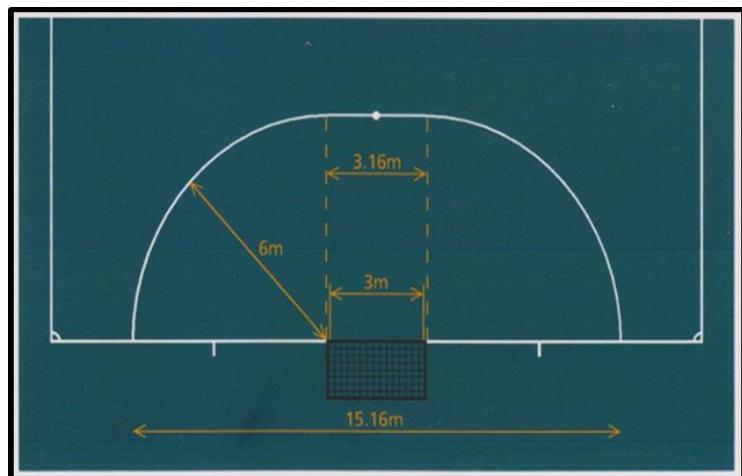


Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

2) Daerah Penalti

Dua garis lingkaran 6 meter panjangnya di tarik dari bagian luar masing-masing tiang gawang dan sudut lurus ke garis samping, membentuk sebuah seperempat lingkaran ditarik langsung sampai garis samping, setiap radius 6 meter dari bagian luar tiang gawang. Bagian atas setiap seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3.16 meter sejajar dengan garis gawang di antara tiang gawang. Berbatas garis penalti dan garis gawang adalah daerah penalti. Di setiap daerah penalti, dibuat tanda titik penalti berjarak 6 meter dari

titik tengah di antara ke dua tiang gawang yang sama jaraknya. Titik pinalti ke dua berjarak 10 meter dari titik tengah di antara ke dua tiang gawang dan jarak yang sama di antara ke dua tiang tersebut. Busur tendangan sudut seperempat lingkaran dengan radius 25 cm di setiap sudut lapangan permainan.

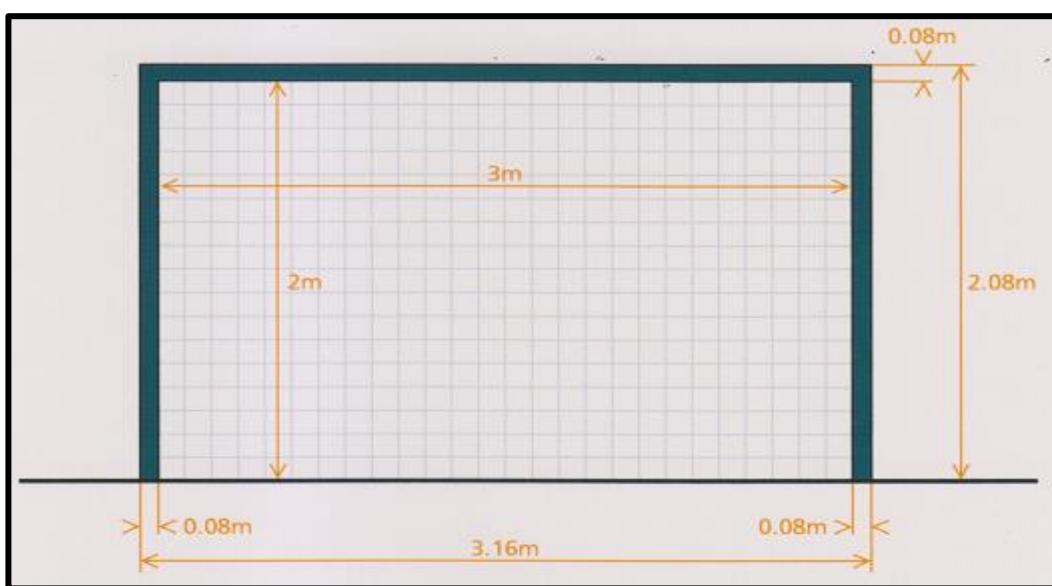


Gambar 2. Daerah Penalti
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

3) Gawang

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua buah tiang gawang dengan jarak yang sama dari setiap sudut lapangan dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan mistar gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Ditempatkan di lapangan, harus berbentuk segi empat, bulat atau bulat panjang dan tidak boleh membahayakan pemain. Jarak (diukur dari bagian dalam) di antara ke dua tiang gawang adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah mistar gawang ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter. Kedua tiang gawang maupun mistar gawang memiliki lebar dan kedalaman sama, 8 cm. Jaring terbuat dari tali rami atau nilon, dikaitkan pada ke dua tiang gawang dan mistar gawang

dengan cara memadai dan mendukung pada sisi belakang gawang. Dipasang pendukung sebagaimana mestinya dan tidak boleh mengganggu penjaga gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus berbeda warna dari lapangan permainan. gawang harus stabil, untuk mencegah gawang bergecer atau terbalik, gawang dibuat portabel yang bisa dipindahkan atau tidak boleh permanen, hanya boleh dipergunakan bila memenuhi persyaratan keselamatan.



Gambar 3. Gawang Futsal
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

4) Daerah Pergantian Pemain

Daerah pergantian pemain terletak persis di depan bangku cadangan di mana pemain cadangan dan ofisial tim berada.

- a) Daerah pergantian pemain berada di depan daerah teknik dan memiliki panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada setiap sisinya dengan sebuah garis yang memotong garis samping panjang 80 cm, di mana 40 cm berada di dalam lapangan permainan dan 40 cm di luar lapangan permainan. dan lebar garis 8 cm;

- b) Daerah di depan meja pencatat waktu 5 meter di ke dua sisi garis tengah lapangan harus bersih dari gangguan pandangan;
- c) Daerah pergantian pemain setiap tim berada di setengah bagian lapangan permainan di daerah pertahanan masing-masing dan pergantian pemain di lakukan pada dua paruh waktu pertandingan dan bila ada perpanjangan waktu, jika dilakukan;

5) Bola

- a) Kualitas dan ukuran :
 - 1) Berbentuk bundar;
 - 2) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui;
 - 3) Lingkaran Bola tidak lebih dari 64 cm dan tidak kurang dari 62 cm;
 - 4) Berat Bola tidak lebih 440 gram dan tidak kurang dari 400 gram saat Pertandingan dimulai;
 - 5) Memiliki tekanan sama dengan 0,6-0,9 atmosfir (600-900/cm²) pada permukaan laut pada saat pertandingan;
 - 6) Bola tidak boleh memantul kurang dari 50 cm dan tidak boleh lebih dari 65 cm ketika pantulan pertama dijatuhkan dari ketinggian 2 meter;
- b) Penggantian bola rusak

Jika bola pecah atau menjadi rusak selama dalam sebuah pertandingan, maka pertandingan dihentikan sementara:

- 1) Pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola (*drop bola*) pengganti di tempat di mana bola semula rusak, jika permainan dihentikan di dalam daerah penalti, dalam hal ini salah satu wasit melakukan menjatuhkan bola

- pengganti di garis daerah penalti di tempat terdekat di mana bola semula saat permainan dihentikan;
- 2) Pertandingan dimulai kembali dengan melaksanakan tendangan ulang bila bola pecah atau menjadi rusak saat tendangan bebas tanpa dihalangi, tendangan dari titik penalti ke dua atau tendangan penalti saat dilakukan dan tidak menyentuh tiang gawang, mistar gawang atau pemain dan tidak melakukan pelanggaran;

Jika bola pecah atau rusak, ketika tidak dalam permainan (pada saat permainan dimulai, pembersihan gawang, tendangan sudut, tendangan pinalti atau tendangan ke dalam): memulai kembali pertandingan sesuai dengan peraturan permainan futsal; bola tidak dapat diganti selama pertandingan tanpa izin wasit.

6) Pemain

Suatu pertandingan dimainkan oleh dua tim, setiap tim masing-masing tidak lebih dari lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari tiga pemain.

c. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. *Shooting* dalam futsal juga dengan punggung kaki walaupun jamak dijumpai menggunakan ujung sepatu. *Passing* dengan kaki bagian dalam atau luar. Namun perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola atau *stop ball*. Jika dalam sepakbola banyak menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar, jika dalam olahraga futsal akan lebih efektif dengan kaki bagian bawah. Dengan permukaan lapangan keras dan setiap pemain yang dituntut untuk

cepat mengalirkan bola dan tidak boleh melakukan kontrol jauh dari penguasaan, metode kontrol dengan telapak kaki atau kaki bagian bawah dirasa paling pas.

Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Irawan (2009: 21) menyatakan teknik bermain futsal yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*). Menurut Jaya (2008: 63-67) beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Lhaksana (2011: 30), menyatakan di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar. Lhaksana (2011: 30) menyatakan dalam melakukan *passing*:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada disamping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

2) Keterampilan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Lhaksana (2011: 31), keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Menurut Susworo, dkk (2009), menyatakan *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan. Lhaksana (2011: 31) menyatakan hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola: (1) Selalu melihat datangnya arah bola, (2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3) Keterampilan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Lhaksana (2011: 32), menyatakan keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaan tepat di bawah bola. Susworo, dkk (2009), menyatakan *chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan.

Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. Lhaksana (2011: 32) menyatakan *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpam maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- b) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpam lambung.
- c) Konsentrasiakan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.

4) Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Lhaksana (2011 :33), menyatakan *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Jaya (2008: 66) menyatakan *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Lhaksana (2011 :33), menyatakan teknik *dribbling* sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- b) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- c) Bola digulirkan bola ke depan tubuh.
- d) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- e) Atur jarak bola sedekat mungkin.

5) Keterampilan Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan ketrampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Lhaksana (2011: 34), menyatakan *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Susworo, dkk., (2009), menyatakan *shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Sugiyanto (1997: 17), menyatakan teknik *shooting* adalah:

- a) ada awalan sebelum tendangan,
- b) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola,
- c) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola,
- d) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan,
- e) Perkenaan bola adalah kaki bagian dalam atau biasa disebut plesing,
- f) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran,
- g) Setelah melepas tendangan masih ada lanjutan (*follow through*)

Menurut Tenang (2008: 84) *shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Lebih lanjut Lhaksana, (2011: 34) menyatakan *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan

atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Menurut Irawan (2009: 33) menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. Lebih lanjut Irawan (2009: 34) juga berpendapat kemampuan melakukan shooting dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut. Menurut Lhaksana (2011: 34) *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

- a) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki
 - 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap karah gawang.
 - 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
 - 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
 - 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- b) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu
Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.

Menurut Lhaksana (2011: 34), ada lima teknik yang perlu diperhatikan dalam melakukan *shooting* atau menembak dengan ujung kaki, ialah: 1) Posisi badan berada di belakang bola. 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan. 3) Tempatkan bagian ujung kaki / sepatu, tepat di bagian tengah bola. 4) Tendang

dengan mendorong bola dengan ujung kaki / sepatu. 5) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali ke belakang.

Teknik *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat dikaki bagian dalam.

- a) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- b) Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- d) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- e) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembak.
- f) Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- g) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- h) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- i) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

6) Keterampilan Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi ada situasi ketika pemain perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung

(*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Pengertian latihan berasal dari *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Bompa (2015: 3) menjelaskan “*training is a systematic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's physiological and physiological functions to meet demanding tasks*”. Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan

Bompa (2015: 2) menyatakan selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih

tepat dibandingkan dengan lainnya. Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial, dan juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini berbeda-beda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan. Sukadiyanto, (2011: 1) menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan. Pendapat lain, menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Selain itu, akan dapat

menghindarkan olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. “Dalam satu kali tatap muka seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahraga.

Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Reilly (2007: 2) menyatakan “*a basic principle of training is that the biological system to be affected is over loaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to*”. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

Irianto (2018: 19) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan *fitness* yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati,

dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematik. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

- 1) Prinsip ilmiah (*scientific way*)
- 2) prinsip individual (*individual deference*)
- 3) latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*)
- 4) latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*)
- 5) berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*)
- 6) perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*)
- 7) observasi mendalam tentang permainan (*all round observation of the player*)
- 8) dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*)
- 9) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*)
- 10) tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*)
- 11) memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the player immediately*)
- 12) salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*)
- 13) pengamatan lebih dekat (*close observation*).

Hal senada diungkapkan Singh (2012: 12) bahwa prinsip-prinsip latihan antara lain:

- 1) prinsip latihan berkelanjutan (*principles of continuity of training*)
- 2) prinsip peningkatan beban latihan (*principle of increasing of training load*)
- 3) prinsip individual (*principles of individual matter*)
- 4) prinsip partisipasi aktif (*principles of active participation*)
- 5) prinsip latihan terencana dan sistematis (*principle of planned and systematic training*)
- 6) prinsip latihan umum dan spesifik (*principle of general and specific traing*)

- 7) prinsip latihan kompetitif dan spesialisasi (*principles of competitive and specialised training*)
- 8) prinsip kejelasan (*principles of clarity*)
- 9) prinsip berkesinambungan (*principle of cyclicity*)
- 10) prinsip memastikan hasil (*principles of ensuring results*)
- 11) prinsip beban latihan kritis (*principle of critical training load*)
- 12) prinsip adaptasi (*principle of adaptability*)
- 13) prinsip kesamaan dan perbedaan (*principle of uniformity and differentiation*)
- 14) prinsip kesadaran (*principle of awareness*)
- 15) prinsip presentasi visual (*principle of visual presentation*)
- 16) prinsip kemungkinan (*principle of feasibility*).

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Irianto (2018: 19)

adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih latihan yang efektif dan aman
Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.
- 2) Kombinasi latihan dan pola hidup
Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaanya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Pengaturan makan dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

Budiwanto (2012: 17) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

- 1) prinsip beban bertambah (*overload*)
- 2) prinsip spesialisasi (*specialization*)
- 3) prinsip perorangan (*individualization*)
- 4) prinsip variasi (*variety*)
- 5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*)
- 6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*)
- 7) prinsip pulih asal (*recovery*)
- 8) prinsip reversibilitas (*reversibility*)
- 9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*)
- 10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*)
- 11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan
- 12) prinsip proses latihan menggunakan model.

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek

dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Lebih lanjut menurut Sukadiyano (2011: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Untuk kebugaran otot adalah keadaan

seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predominan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

Bompa (2015: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovascular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan

motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapa pun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi

terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

d. Volume Latihan

Setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya (Sukadiyanto, 2011: 25). Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Latihan merupakan proses akumulasi dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain seperti durasi, jarak, frekuensi, jumlah, ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, *volume*, pemberian waktu istirahat dan densitas, oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut.

Yudiana (2007: 2.30) menjelaskan bahwa “volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsangan yang dapat ditunjukkan dengan repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Wuest (dalam Budiwanto, 2012: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Bompa (1994) mengemukakan jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan

komponen-komponen volume, intensitas, dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu. Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu.

Bompa (2015: 1) menyatakan bahwa komponen-komponen latihan adalah volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan dan kompleksitas latihan. Semua komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai atlet secara keseluruhan dan terpantau dengan benar. Sebagai komponen utama latihan, volume adalah persyaratan yang sangat penting mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik (Bompa, 2015: 1). *Volume* adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 28).

Bompa (2015: 2) menyatakan volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama sesi latihan atau durasi yang melibatkan beberapa bagian secara integral yang meliputi waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, jarak atau jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu. Jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Jadi perkiraan bahwa volume terdiri atas jumlah

keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan dalam latihan, diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan.

Ditambahkan Budiwanto (2012: 34) bahwa volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan, berat beban, atau jumlah set. Intensitas latihan adalah takaran kesungguhan, ditandai dengan pengeluaran tenaga dalam melakukan kegiatan jasmani. Contoh: tingkat kecepatan lari, tingkatan berat beban, frekuensi gerakan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa volume latihan merupakan penerapan jumlah total dari aktivitas penampilan selama mengikuti latihan. Volume juga mengacu kepada keseluruhan penampilan kerja selama melakukan latihan secara khusus.

e. Tahap Pembelajaran Gerak

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Teknik dibedakan menjadi tiga katagori yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Pengatagorian teknik tersebut berdasarkan tingkatan kesulitan dalam melakukan gerakan, kebutuhan kemampuan fisik yang mendukung keterampilan teknik, banyaknya aspek lain yang mempengaruhi gerakan, kompleksitas dan variasi gerakan teknik yang memerlukan koordinasi,

dan tuntutan kebutuhan keterampilan teknik gerakan dalam permainan (Budiwanto, 2012: 51).

Belajar didefinisikan adanya perubahan tingkah laku melalui gerak atau berubahnya tingkat keterampilan sebagai hasil perlakukan yang berulang-ulang. Kemampuan belajar tergantung dari banyak faktor. Pengalaman bergerak atau tingkat permulaan, nampaknya tidak berpengaruh pada belajar (Bompa, 1994: 18). Demikian pula tentang kesukaran keterampilan bisa berpengaruh pada belajar. Selama belajar satu yang perlu diperhatikan, yaitu tentang aspek-aspek teknik: (1) di luar teknik, susunan kinematik atau dari keterampilan, dan (2) dari dalam; susunan dinamik atau dasar-dasar fungsional dari penampilan suatu keterampilan (Bompa, 1994: 18). Osolin (dalam Bompa, 1994: 18) menganjurkan untuk menambah teknik yaitu pada dua fase; (1) fase belajar, dimana teknik adalah tugas utama, struktur yang tepat untuk melakukan gerakan. Keterampilan sangat berguna untuk gerakan. Lamanya fase ini dua tahun, tergantung pada bakat dan kemampuan atlet, juga tingkat kesulitan yang meliputi (jarak dan teknik lari dapat diperoleh 2 sampai 6 bulan). (2) fase penyempurnaan, tujuannya untuk memperbaiki dan menguasai teknik agar mudah dilakukan. Lamanya fase ini tidak terbatas, karena tujuan utama atlet adalah untuk menyempurnakan latihan dan teknik.

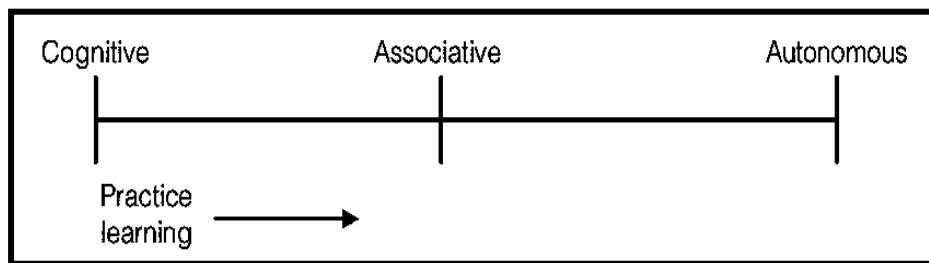
Keterampilan tidak bisa bertambah kalau hanya sekali, tetapi melalui tiga fase, yakni; (1) lamanya fase ini tidak terbatas dan kurangnya koordinasi otot menyebabkan kehilangan gerak. Penyinaran syaraf atau penyebaran impuls syaraf menjadi normal melalui konduksi pemberian rangsangan kepada otot. Pelatih

sadar akan kenyataan secara psikologis. Penilaian terhadap kemampuan dan bakat laki-laki dan perempuan tidak boleh salah; (2) fase gerakan ditegangkan, (3) dan fase penyempurnaan keterampilan gerak melalui koordinasi proses syarat. Jadi keterampilan atau tenaga tiruan adalah dibentuk. Untuk ketiga fase di atas, dapat ditingkatkan menjadi empat, yakni ditambah fase penguasaan, karakteristik, dan seni membuat gerakan menjadi efisien juga kemampuan untuk beradaptasi terhadap lingkungan. Untuk menambah keterampilan dasarnya adalah mengulang sebanyak mungkin gerakan yang dikehendaki. Thorndike (Bompa, 1994: 19) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis.

Schmidt & Lee (2008: 375) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil. Hal senada dikemukakan Edward (2011: 9) bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) berkaitan dengan proses yang mendasari akuisisi dan keterampilan kerja motorik.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan

untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 4. Model Tahapan Belajar Gerak
(Sumber: Edward, 2011: 251)

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Fitts dan Fosner (Magil, 2011: 274) menjelaskan bahwa tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Fitts dan Fosner (Edward, 2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari.

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu

dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat, melainkan pada jalur singkat pada sistem otonom (Sriwahyuniati, 2017: 52).

Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan

sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

3. Metode Latihan Rangkaian Bermain dan Latihan

Menurut Irianto (2018: 11-12), latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Birch, MacLaren, & George (2005: 1) menjelaskan bahwa “*exercises physiology is the discipline involving the examination of how physical activity, exercise influences the structure and function of the human body*”. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2011: 1).

Belajar didefinisikan adanya perubahan tingkah laku melalui gerakan atau berubahnya tingkat keterampilan sebagai hasil perlakuan yang berulang-ulang dan kemampuan belajar tergantung pada banyak faktor. Metode mengajar adalah cara yang berisikan prosedur untuk melaksanakan kegiatan kependidikan, khusunya kegiatan penyajian materi pelajaran kepada siswa (Syah, 2006: 201). Pengalaman bergerak atau tingkat permulaan nampaknya tidak berpengaruh pada belajar, demikian pula tentang kesukaran keterampilan bisa berpengaruh pada belajar

(Bompa, 1994: 18). Metode secara harafiah berarti cara. Secara umum metode berarti cara yang bisa diupayakan untuk mencapai tujuan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan, dijelaskan sebagai berikut:

a. Rangkaian Bermain

Pendekatan bermain merupakan suatu pendekatan latihan yang dikonsep dalam bentuk permainan. Bermain dapat menjadi modal dasar bagi anak untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru. Oleh karena itu anak perlu diberi kesempatan bermain agar mampu mengembangkan bakat dan minatnya. Akbar (2019: 9) mengemukakan bahwa bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Oleh karena itu tujuan utama melalui metode bermain adalah untuk kesenangan, keterlibatan aktif dan peningkatan tampilan bermain siswa yang akan berdampak positif terhadap perilaku hidupnya.

Fleck & Quin (2002: 1), menjelaskan “dengan pendekatan permainan akan membuat tim tertarik pada futsal, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka”. Dengan adanya pendekatan ini maka pemain akan termotivasi, sehingga konsentrasi pemain akan terealisasi, menghasilkan kesenangan, tantangan, kreatifitas, dan pemecahan masalah yang akan dihadapi pemain baik dalam latihan maupun bertanding. Di samping itu, Branch (2009: 29) mengemukakan:

“The games sense model emphasize the strategic application of skills and the manipulasi of game rule to develop tactical awereness and decision making under pressure. Games sense focuses on the game rather than technical (skill) practice, to encourage participants to be more tactically aware and make better decisions during games. students still develop skill techniques but only after they understand the game and the role an importance of skills in the context of game”.

Artinya model permainan menekankan penerapan strategi keterampilan dan manipulasi aturan permainan untuk mengembangkan pola pikir dan pengambilan keputusan untuk bertindak. Permainan berfokus pada teknik (*skill*), untuk mendorong seseorang melakukan taktik serta bertindak untuk mendapatkan hasil yang lebih baik selama pertandingan. pemain masih mengembangkan teknik keterampilan setelah mereka memahami permainan dan peran pentingnya suatu keterampilan dalam konteks permainan. Dari pendapat teori tersebut dapat dikemukakan bahwa dengan model rangkaian permainan, aturan-aturan akan dimanipulasi sedemikian rupa sehingga penerapan keterampilan yang ada pada seorang pemain bisa ditekankan kepada kemampuan seorang pemain mengambil keputusan untuk bertindak dalam permainan yang sesungguhnya.

Metode rangkaian bermain dalam olahraga mengajarkan urutan beberapa permainan sehingga mengurangi kerumitan dalam permainan dan dapat meningkatkan keterampilan ataupun membuat permainan menjadi menyenangkan. Parameter yang mungkin bisa digunakan adalah jumlah pemain, ukuran lapangan yang lebih kecil, serta materi. Menurut Mielke (2009: 127), “permainan lapangan kecil akan membantu meningkatkan konsentrasi karena harus berdekatan dengan bola dan membuat keputusan tertentu lebih cepat sehingga harus bergantung pada keterampilan dasar mengontrol bola seperti *dribbling, passing* dan *shooting*”.

Keuntungan dari latihan ini pemain tidak akan mengalami kesulitan dari awal permainan, karena kesulitan yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan yang mereka miliki, sehingga motivasi dapat ditingkatkan.

Katis & Kellis (2009) menyatakan bahwa:

underlined the importance of using different small-sided games by changing each time the number of participants. From a practical point of view, games with a larger number of players seem to be used for tactical and technical improvement, whereas games with a smaller number of players are mainly used for endurance and physical conditioning improvement. In order to support this hypothesis, an examination of the instant effects of games with a different number of players on endurance performance and on technical characteristics is needed.

Sementara itu rangkaian bermain bahwa terdapat tiga tingkat rangkaian bermain: “(1) Bentuk dasar bermain mengandung ciri khas keterampilan bermain yang sederhana, (2) Bentuk bermain sederhana merupakan bermain yang berdiri sendiri dan berisikan ide bermain, (3) Bermain yang sebenarnya dan sesuai dengan menurut peraturan”. Lebih lanjut Akbar (2019: 41) “rangkaian bermain adalah usaha pencapaian suatu tujuan bermain dalam suatu bentuk bermain yang dilaksanakan dengan beberapa urutan atau rangkaian bermain yang diorientasikan kepada tujuan akhir”.

Dari beberapa pendapat ahli, dapat dikemukakan bahwa rangkaian bermain merupakan rangkaian latihan yang diberikan kepada pemain dimulai dari yang mudah atau sederhana ke yang lebih sukar dan lebih kompleks sesuai dengan bentuk bermain yang diharapkan, sehingga menjadikan suasana bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang agar mereka termotivasi untuk melakukan latihan. Oleh sebab itu, penyusunan materi latihan harus berorientasi pada prinsip dasar atau konsep dari ide bermain futsal

itu sendiri. Hal ini dimulai dari urutan permainan pertama dikembangkan ke urutan permainan kedua dengan memberikan variasi tertentu hingga permainan dibuat sempurna. Dengan melaksanakan rangkaian bermain memberikan pengalaman bermain yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan mereka sampai kepada tujuan permainan yang diinginkan.

Tujuan untuk pemahaman ide bermain futsal tersebut diaplikasikannya sesuai dengan situasi-situasi serta keterampilan dalam melakukan teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam situasi bermain yang sebenarnya. Dengan tercapainya tujuan ini merupakan landasan utama bagi pemain dalam usaha meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal, serta inisiatif dalam bermain untuk peningkatan prestasi. Berdasarkan hal tersebut, maka pemain harus memperhatikan penjelasan serta demonstrasi dari pelatih tentang tujuan latihan, materi, dan rangkaian bermain yang dilaksanakan. Kemudian pemain diberi kesempatan untuk menanggapi dan mencobakan hal yang didemonstrasikan ke dalam kelompok kecil.

1) Pelaksanaan Latihan (urutan rangkaian bermain)

Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan dalam rangkaian ini adalah sebagai berikut :

a) Komponen Kunci

Pada rangkaian ini atlet melakukan tugasnya dengan pasangan atau dalam kelompok kecil, dan menerima umpan balik dari pasangannya juga, serta mengikuti kriteria yang telah diberikan oleh pelatih. Jadi pelatih mengoreksi atlet

berdasarkan keputusannya dengan pasangannya atau timnya dalam kelompok, sehingga interaksi antara atlet dalam tim dapat di perhatikan.

b) Sasaran Latihan

Sasaran latihan berhubungan dengan tugas dan peranan atlet:

(a) Tugas (Pokok Bahasan)

(1) Memberikan kesempatan kepada atlet untuk latihan berulang-ulang dengan di damping oleh seorang pengamat (teman/ pasangannya).

(2) Si atlet menerima umpan balik.

(b) Peranan Atlet

(1) Memberi dan menerima umpan balik

(2) Mengamati penampilan teman, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, dan menyampaikan hasilnya pada pelaku.

(3) Membangun kesabaran dan toleransi terhadap teman-teman dalam satu tim

c) Peranan Pelatih

Mengatur atlet secara berpasangan/ dalam kelompok kecil, dengan peranan khusus seperti pelaku. Pelatih harus membuat keputusan sebelum pertemuan.

2) Karakteristik Metode Rangkaian Bermain

a) Kelebihan

Kelebihan dari metode rangkaian bermain antara lain: pemain tidak akan mengalami kesulitan dari awal permainan, karena kesulitan yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan yang mereka miliki. Dapat mengasah mental pemain karena adanya lawan bermain dalam latihan. Dalam latihan pemain tidak

merasa jemu karena proses latihannya fokus pemain selalu memikirkan bagaimana cara memecahkan masalah yang dihadapi.

b) Kelemahan

Kelemahan dari metode rangkaian bermain ini adalah, kondisi fisik pemain lebih terkuras karena proses latihannya lebih kompleks, sehingga membuat pergerakan pemain lebih cepat.

b. Rangkaian Latihan

Latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Dalam hal ini terlihat bahwa tujuan latihan memegang peranan penting dalam menetapkan dan memilih metode latihan yang akan digunakan. Tujuan latihan yang jelas dan tepat akan membantu dalam merencanakan kegiatan latihan, salah satunya adalah penggunaan metode rangkaian latihan. Pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan yang didasarkan pada rangkaian-rangkaian latihan yang bervariasi. Menurut Harsono (2015: 228), dalam menentukan bentuk latihan seorang pelatih harus dapat menentukan variasi-variasi sebagai berikut :

- 1) Harus dilaksanakan sekian repetisi atau,
- 2) Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu misalnya 20 detik,
- 3) Demikian pula boleh ditetapkan apakah setelah setiap bentuk latihan ada masa istirahatnya (misalnya 60 detik) atau tidak.

Metode latihan akan sesuai dengan tujuan awal bila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Berdasarkan penjelasan mengenai prinsip latihan dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atau

keterampilan individual dalam prestasi. Menurut Akbar (2019: 24), “memilih rangkaian-rangkaian latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi atlet pada setiap cabang olahraga”. Berdasarkan hal ini efektifitas bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga yang kompleks (kemampuan kondisi) ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturan berdasarkan prinsip latihan.

Syafruddin (2011: 43), menyatakan rangkaian latihan yang dilakukan terhadap elemen-elemen dari bermain seperti untuk latihan teknik, baik secara terpisah maupun dikombinasi. Dengan rangkaian latihan atlet memperoleh pengalaman dalam melaksanakan beberapa elemen teknik yang berhubungan satu sama lain. Rangkaian latihan dalam futsal merupakan suatu rangkaian latihan dimana langkah-langkah pelaksanaannya atau persiapannya di arahkan pada elemen-elemen dari bagian teknik dasar baik secara terpisah-pisah maupun secara kombinasi dari elemen tersebut. Materi pelatihan dapat disusun berdasarkan tahapan gerak keterampilan teknik dasar yang akan dilatih sehingga tahapan gerak yang telah diselesaikan itu dapat dikombinasikan dan merupakan kesatuan tugas gerak yang utuh (Hidayat, 2014: 59). Dalam latihan adanya pengalaman gerak keterampilan teknik dasar yang diberikan dari rangkaian latihan akan membiasakan atlet untuk dapat menghadapi situasi dalam suatu bermain sesungguhnya.

Untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga, seorang pemain harus melakukan latihan. Pate (1993: 317) mengemukakan bahwa latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk

meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Bompa (2000: 2) menyatakan mengemukakan bahwa latihan adalah proses dimana seorang pemain dipersiapkan untuk performa tertinggi. Lebih lanjut Syafruddin (2011: 21) menyatakan bahwa latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan atau penerapan dari materi-materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya, yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi orang yang berlatih.

Rangkaian latihan ini dimaksudkan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan berdasarkan situasi yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang dalam pelaksanaan dan pengorganisasian yang sama pula. Sasaran dalam rangkaian latihan ini cenderung pada pengalaman-pengalaman yang diperkirakan akan terjadi di dalam suatu pertandingan, sehingga atlet saat menghadapi situasi tersebut akan cepat memberikan keputusan dan gerakan atlet pun tidak akan kaku. Hal ini dikarenakan atlet telah melakukan rangkaian tersebut di dalam latihan.

1) Pelaksanaan Latihan (urutan rangkaian latihan)

Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan dalam rangkaian ini adalah sebagai berikut:

a) Komponen Kunci

Pemain diberikan waktu melaksanakan tugas-tugas secara perorangan, dan pelatih memberikan umpan balik kepada pemain secara perorangan. Jadi pelaksanaan berdasarkan tugas yang telah ditentukan dalam suatu latihan. Dalam hal ini pelatih mampu mengoreksi secara personal dan secara langsung apabila pemain melakukan gerakan yang salah.

b) Sasaran Latihan

Rangkaian latihan ini berhubungan dengan penampilan pelaksanaan tugas. Pelaksanaan tugas-tugas sesuai dengan peragaan dan penjelasan pelatih. Waktu latihan berhubungan dengan kecakapan penampilan, mempunyai pengalaman dan pengetahuan akan hasil

c) Peranan Pelatih

Membatasi pemain bekerja sendiri, pelatih hanya memberikan umpan balik secara pribadi kepada setiap pemain, dengan meningkatkan interaksi individu dengan setiap pemain menyesuaikan diri dengan peranan mereka.

2) Karakteristik Metode Rangkaian Latihan

1) Kelebihan

Kelebihan dari metode rangkaian latihan antara lain: pengorganisasian pelaksanaan lebih mudah dipahami, pemain hanya dihadapkan dengan target yang akan dicapai jadi lebih fokus terhadap sasaran yang dicapai, pengkoreksian terhadap teknik yang benar lebih gampang, pemain akan dapat mengulang kembali gerakan yang lebih baik, dan momen pelaksanaan teknik dapat dilakukan berulang kali, standar pelaksanaan telah disepakati sesuai dengan urutan kerja.

2) Kelemahan

Kelemahan dari metode rangkaian latihan ini adalah pemain tidak bisa mengembangkan teknik secara kompleks, hanya terfokus pada sasaran yang hendak dicapai, dan keterampilan yang dilatih kepada pemain lebih individual.

4. Profil SMK Negeri 1 Batam

SMK Negeri 1 Batam adalah sekolah kejuruan pertama di Batam, provinsi Kepulauan Riau, Indonesia. Sekolah ini didirikan pada tahun 1997 berdasarkan surat keputusan menteri pendidikan No. 107/0/1997, dan beralamat di jalan Prof. Dr. Hamka No.1, Tembesi, Batu Aji Batam. SMK negeri 1 Batam yang memiliki luas lahan sekitar 5 Ha, pada saat pertama kali berdiri memiliki 3 Program Keahlian, yaitu Teknik Elektronika Industri, Teknik Listrik Industri dan Teknik Pemesinan. Pada tahun 2004, untuk memenuhi kebutuhan tenaga kerja di bidang teknik informasi, maka dibukalah program keahlian Teknik Informatika dengan bidang keahlian Teknik Komputer dan Jaringan. Dua tahun kemudian, menyusul program keahlian Mekatronika, yang merupakan disiplin ilmu gabungan mekanik dengan elektronika. Program keahlian ini didirikan untuk mengakomodir kebutuhan industri dibidang otomasi, hidrolik dan pneumatik.

Dalam bidang olahraga futsal, SMK Negeri 1 Batam juga cukup berprestasi, misalnya juara 1 Turnamen Futsal MGMP Cup 2017, juara 1 turnamen futsal Himatika UNRIKA Cup januari 2017, juara 1 Liga Futsal Pelajar Pentasal bersama Sanford & Hydrococo di Batam, Kepulauan Riau tahun 2019.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2014), dengan judul “Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Latihan, dan Agresifitas Instrumental terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola”. Hasil analisis data menunjukkan: (1) terdapat perbedaan keterampilan bermain sepak bola antara kelompok yang menggunakan rangkaian metode bermain dan metode latihan, (2) ada pengaruh yang signifikan dalam keterampilan bermain sepakbola SSB Putra pemain Wijaya antara kelompok yang memiliki tingkat agresivitas tinggi dan agresivitas rendah, (3) ada interaksi antara metode latihan dan tingkat agresivitas dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, (4) di tingkat agresivitas tinggi, metode rangkaian bermain lebih efektif daripada metode rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pemain SSB Putra Wijaya, (5) di agresivitas rendah, metode rangkaian latihan lebih efektif daripada metode rangkaian bermain dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pemain SSB Putra Wijaya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Reansyah (2016) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan terhadap Keterampilan Bermain Futsal Ditinjau dari Koordinasi Gerak Matakaki pada Tim Futsal Perdana FC Tulungagung 2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan bermain futsal, perbedaan keterampilan bermain futsal antara pemain yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi dan rendah, pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi gerak mata-kaki terhadap keterampilan bermain futsal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan

factorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal Perdana Fc Tulungagung yang berjumlah 50 pemain. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, besarnya sampel yang diambil yaitu sebanyak 40 pemain. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan ANAVA. Sebelum menguji dengan ANAVA, terlebih dulu digunakan uji prasyarat analisis data dengan menggunakan uji normalitas sampel (Uji Lilliefors dengan $\alpha = 0,05\%$) dan Uji homogenitas varians (Uji Bartlett dengan $\alpha = 0,05\%$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan bermain futsal ($F_{hitung} = 5.387 > F_{tabel} = 4.11$), ada perbedaan keterampilan bermain futsal yang signifikan antara pemain yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi dan rendah ($F_{hitung} = 4.938 > F_{tabel} = 4.11$), terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi gerak mata-kaki terhadap keterampilan bermain futsal ($F_{hitung} = 5.749 > F_{tabel} = 4.11$). Pemain yang memiliki koordinasi gerak mata-kaki tinggi lebih cocok jika diberikan metode *massed practice*. Sedangkan siswa dengan koordinasi gerak mata-kaki rendah lebih cocok jika diberikan metode *distributed practice*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Susanto & Hartati (2015) yang berjudul “Perbedaan Metode Latihan (*Drill*) dan Metode Bermain terhadap Hasil Belajar *Passing* dalam Permainan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri 2 Lamongan”. Tujuan dari penelitian ini adalah 1. Untuk mengetahui perbedaan metode latihan (*drill*) dan metode

bermain terhadap hasil belajar *passing* dalam permainan Futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri 2 Lamongan. 2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh perbedaan metode latihan (*drill*) dan metode bermain terhadap hasil belajar *passing* dalam permainan Futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri 2 Lamongan. 3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan (*drill*) dan metode bermain terhadap hasil belajar *passing* dalam permainan Futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri 2 Lamongan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri 2 Lamongan dengan sampel masingmasing perwakilan sekolah 30 siswa total 60 siswa. Hasil penelitian diperoleh ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan (*drill*) dengan metode bermain terhadap hasil belajar *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri 2 Lamongan. Hal ini berdasarkan hasil t hitung $(4,181) > t$ tabel $(2,011)$ dengan taraf signifikan $0,05$. Besar perbedaan hasil belajar *passing* futsal antara metode latihan (*drill*) dan metode bermain yaitu sebesar $5,64\%$.

C. Kerangka Berpikir

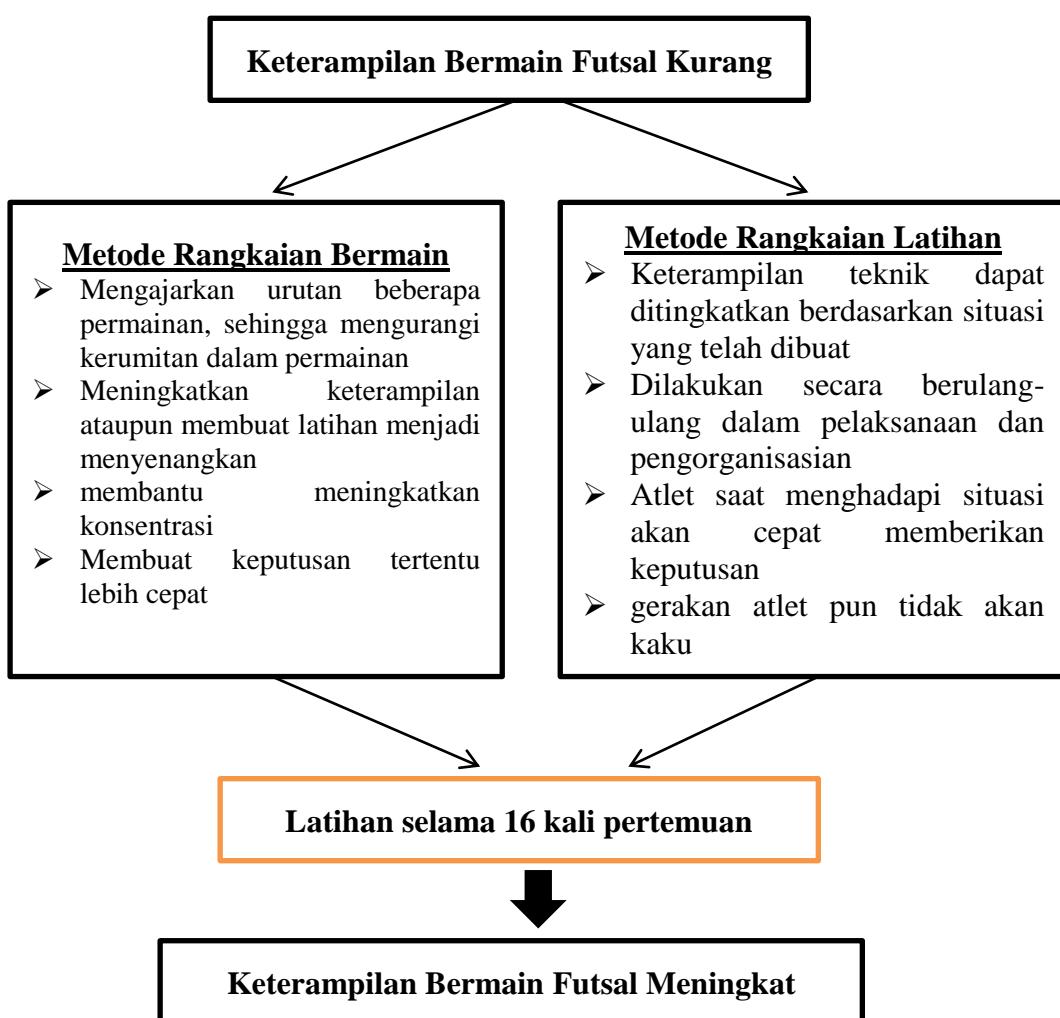
Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah,

otomatis dan reflektif, sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Perbedaan pengaruh antara metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan bertujuan agar pemain dapat memiliki kemampuan dalam melakukan keterampilan bermain futsal dengan baik dan tepat. Pada kelompok pemain yang mendapatkan metode latihan rangkaian bermain mempunyai keterampilan bermain futsal yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok pemain yang mendapat latihan dengan metode rangkaian latihan.

Rangkaian bermain merupakan rangkaian latihan yang diberikan kepada pemain dimulai dari yang mudah dan sederhana ke yang lebih sukar dan lebih kompleks sesuai dengan bentuk bermain yang diharapkan, sehingga menjadikan suasana atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang agar termotivasi untuk melakukan latihan. Hal ini dimulai dari urutan permainan pertama dikembangkan ke urutan permainan kedua dengan memberikan variasi tertentu hingga permainan dibuat sempurna. Dengan pendekatan permainan akan membuat tim tertarik pada futsal, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka”. Dengan adanya pendekatan ini maka pemain akan termotivasi, sehingga konsentrasi pemain akan terealisasi, menghasilkan kesenangan, tantangan, kreatifitas, dan pemecahan masalah yang akan dihadapai pemain baik dalam latihan maupun bertanding.

Latihan dengan metode rangkaian latihan dalam futsal merupakan suatu rangkaian latihan dimana langkah-langkah pelaksanaannya atau persiapannya di

arahkan pada elemen-elemen dari bagian teknik dasar, baik secara terpisah-pisah maupun secara kombinasi dari elemen tersebut. Rangkaian latihan ini dimaksudkan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan berdasarkan situasi yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang dalam pelaksanaan dan pengorganisasian yang sama pula. Sasaran dalam rangkaian latihan ini cenderung pada pengalaman-pengalaman yang diperkirakan akan terjadi di dalam suatu pertandingan, sehingga atlet saat menghadapi situasi tersebut akan cepat memberikan keputusan dan gerakan atlet pun tidak akan kaku.



Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, dapat dirumuskan sebagai berikut:

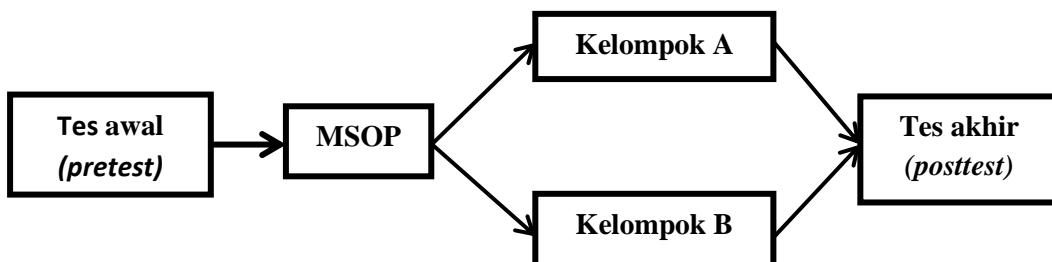
1. Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.
3. Ada perbedaan signifikan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam.
Metode rangkaian bermain lebih baik daripada metode latihan terhadap keterampilan bermain futsal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- | | | |
|------------------|---|--|
| <i>Pre-test</i> | : | Tes awal |
| MSOP | : | <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i> |
| Kelompok A | : | Perlakuan metode rangkaian bermain |
| Kelompok B | : | Perlakuan metode rangkaian latihan |
| <i>Post-test</i> | : | Tes akhir |

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMK Negeri 1 Batam yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Hamka No.1, Kibing, Kec. Batu Aji, Kota Batam, Kepulauan Riau 29424.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan 23 April-23 Mei 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan sebagai variabel bebas dan keterampilan bermain futsal sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode rangkaian bermain merupakan suatu rangkaian latihan yang digunakan dalam usaha pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks yang dapat mencerminkan terjadinya suatu permainan atau pertarungan diantara dua regu penyerang dan bertahan sehingga adanya kompetisi.
2. Metode rangkaian latihan adalah suatu rangkaian latihan dimana langkah-langkah pelaksanaannya atau persiapannya di arahkan pada elemen-elemen dari bagian teknik dasar, baik secara terpisah-pisah maupun secara kombinasi dari elemen tersebut. Dalam rangkaian latihan adanya pengalaman yang diberikan akan membiasakan pemain dalam menghadapi situasi dalam suatu bermain sesungguhnya.
3. Keterampilan bermain futsal yaitu kemampuan pemain untuk mengerti dengan benar bagaimana caranya bermain futsal dengan teknik yang benar yang diukur menggunakan tes keterampilan bermain futsal.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMK Negeri 1 Batam yang berjumlah adalah 40 pemain.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, (2) masih aktif berlatih, (3) merupakan tim inti futsal di SMK Negeri 1 Batam. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi berjumlah 12 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* tes keterampilan bermain futsal untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 pemain. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2015: 61). Sampel dibagi

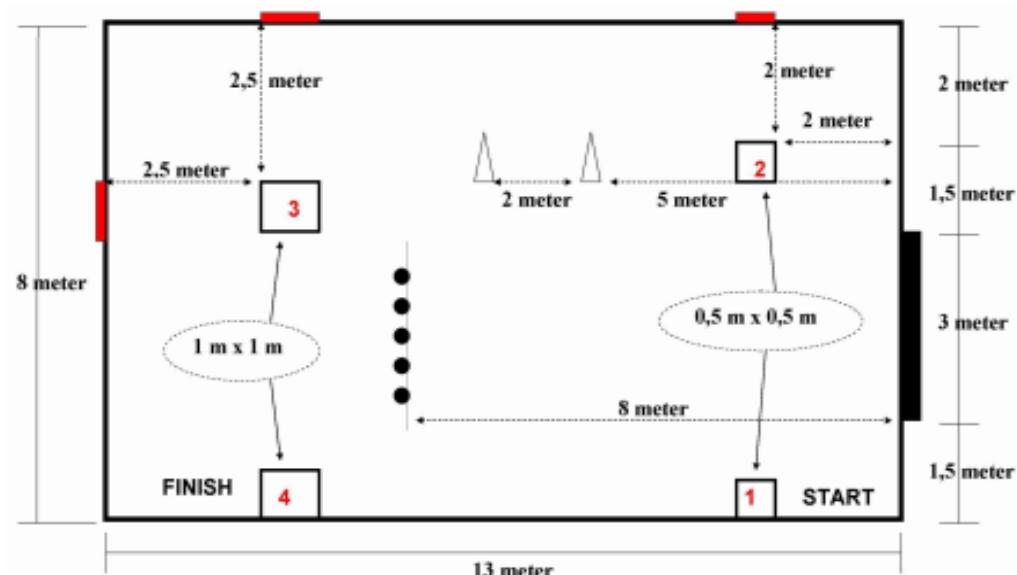
menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi metode rangkaian bermain dan kelompok B diberi metode rangkaian latihan. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2013: 134) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain futsal dengan validitas sebesar 0,67, reliabilitas sebesar 0,69, dan objektivitas sebesar 0,54 (Susworo, dkk., 2009: 155).



Gambar 7. Tes Keterampilan Bermain Futsal
(Sumber: Susworo, dkk., 2009: 155)

1. Perlengkapan Tes

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan pengukuran tes meliputi fasilitas dan alat. Fasilitas berupa lantai yang rata berukuran 8 m x 13 m, dengan 2 sisi tembok. Untuk melengkapinya dibutuhkan plester atau lakban untuk batas kotak, tanda letak bola dan tanda petunjuk jalur pergerakan *testee*. Sedangkan alat berupa gawang futsal dengan ukuran lebar 3 m dan tinggi 2 m, bola futsal sebanyak 7 buah, *cone* sebanyak 2 buah, dan *stopwatch*.

2. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri diluar kotak nomor 1 (pos 1) dengan bola ditelakkan pada kotak tersebut. Pada aba-aba “ya”, waktu dijalankan, *testee* mulai melakukan *dribbling* bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2). Sampai pos 2, *testee* melakukan *passing without controlling* ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 2 m dari tembok. Setelah selesai, dari pos 2 menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar, yaitu memutar ke kiri dan memutar ke kanan pada *cone* yang telah disediakan. Atau *dribbling* seolah-olah membuat angka 8. Sampai pos 3, *testee* melakukan *passing with controlling* sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian pada 2 sisi tembok dengan jarak 2,5 m . Kaki kanan ke tembok sisi kiri dan kaki kiri ke tembok sisi kanan. Setelah 10 kali melakukan *passing with controlling*, bola dihentikan pada kotak nomor 3 (pos 3), dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang. *Shooting* ke gawang harus dilakukan dengan 1 kaki kiri dan 1 kaki kanan dan bola masuk ke gawang dari kesempatan sebanyak 5 bola. Apabila 2 bola sudah masuk dengan 1 kaki kanan dan 1 kaki kiri, maka *shooting* telah selesai. Tetapi apabila belum dapat memasukkan 2 bola

masih diberi kesempatan sampai dengan 5 bola. Apabila 5 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai. Selesai *shooting*, *testee* mengambil kembali bola pada kotak nomor 3 (pos 3), kemudian *dribbling* lurus secepat mungkin menuju pos 4. Sampai pos 4, *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4. Bersamaan dengan bola berhenti, maka waktu juga berhenti. Skor adalah waktu yang diperlukan oleh *testee* dari aba-aba “ya” sampai *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4. *Testee* mendapat kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2013: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Budiwanto (2017: 193) menyatakan bahwa uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu

persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- a. Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

a. Uji Homogenitas

Budiwanto (2017: 193) menyatakan bahwa uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis uji t dan analisis varian sebagai bagian dari statistik parametrik. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene Test*. Homogenitas dicari dengan bantuan program SPSS 20.

2. Uji Hipotesis

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012: 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Menurut Sugiyono (2015) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila signifikansi $< 0,05$ maka H_o ditolak dan H_a diterima.
- b. Apabila signifikansi $> 0,05$ maka H_o diterima dan H_a ditolak.

Persentase peningkatan diketahui setelah diberi perlakuan, rumus perhitungan persentase peningkatan sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Futsal Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam kelompok latihan metode rangkaian bermain (A) sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Bermain (A)

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	52.81	50.56	2.25
2	54.16	51.55	2.61
3	57.09	54.67	2.42
4	58.81	55.43	3.38
5	59.12	57.31	1.81
6	64.38	61.47	2.91

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam kelompok latihan metode rangkaian bermain (A) sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Bermain (A)

Statistik	Pretest	Posttest
N	6	6
Mean	57.73	55.17
Median	57.95	55.05
Mode	52.81 ^a	50.56 ^a
Std. Deviation	4.12	3.97
Minimum	52.81	50.56
Maximum	64.38	61.47

b. Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Futsal Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam kelompok latihan metode rangkaian latihan (B) sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Latihan (B)

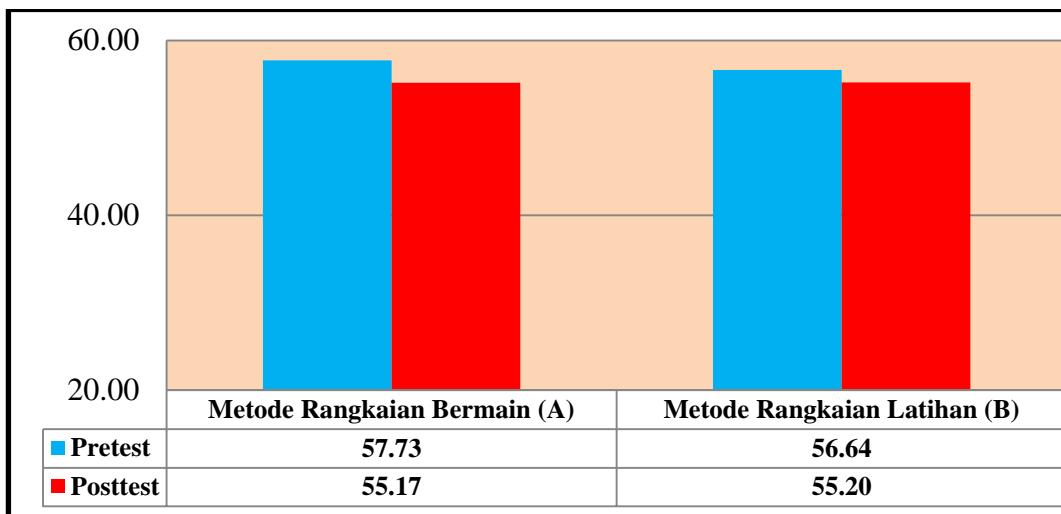
No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	53.13	52.49	0.64
2	53.47	51.62	1.85
3	57.11	55.57	1.54
4	57.18	55.09	2.09
5	59.28	58.06	1.22
6	59.67	58.34	1.33

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam kelompok latihan metode rangkaian latihan (B) sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Latihan (B)

Statistik	Pretest	Posttest
N	6	6
Mean	56.64	55.20
Median	57.15	55.33
Mode	53.13 ^a	51.62 ^a
Std. Deviation	2.79	2.77
Minimum	53.13	51.62
Maximum	59.67	58.34

Dari data di atas, agar lebih jelas perbedaan data *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam kelompok latihan metode rangkaian bermain (A) dan latihan (B) dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan Metode Rangkaian Bermain (A) dan Latihan (B)

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest Kelompok A	0,764	0,05	Normal
Posttest Kelompok A	0,808	0,05	Normal
Pretest Kelompok B	0,244	0,05	Normal
Posttest Kelompok B	0,477	0,05	Normal

Dari hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (*Sig.*) $> 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 92.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
Pretest	1	12	0,656	Homogen
Posttest	1	12	0,888	Homogen

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 92.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 20, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan A

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan A

Kelompok	Rata-rata	Paired Samples Test				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	57,73	11,558	2,571	0,000	2,56	4,43%
<i>Posttest</i>	55,17					

Dari hasil uji-t pada tabel 8 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 11,558 dan t_{table} (df 5) 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 11,558 $> t_{tabel}$ 2,571, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam”, diterima.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan B

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan B

Kelompok	Rata-rata	Paired Samples Test				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	56,64	6,939	2,571	0,001	1,45	2,56%
<i>Posttest</i>	55,20					

Dari hasil uji-t pada tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,939 dan t_{table} (df 5) 2,571 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 6,939 $> t_{tabel}$ 2,571, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam”, **diterima**.

c. Perbandingan Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan A dan B

Hipotesis ketiga yang berbunyi ”Ada perbedaan signifikan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji t Keterampilan Bermain Futsal Kelompok Latihan A dan B

Kelompok Latihan	Percentase	<i>Independent Samples Test</i>			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
Metode Rangkaian Bermain (A)	4,43%				
Metode Rangkaian Latihan (B)	2,56%	3,676	2,228	0,004	1,12

Dari tabel hasil uji t pada tabel 11 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 3,676 dan $t_{tabel} (df = 10) = 2,228$, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,004. Karena $t_{hitung} 3,676 > t_{tabel} = 2,228$ dan sig, $0,004 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada perbedaan signifikan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, **diterima**. Selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 1,12 detik, hal tersebut menunjukkan bahwa metode rangkaian bermain lebih baik daripada metode latihan terhadap keterampilan bermain futsal.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Metode Latihan Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Bermain Futsal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam. Peningkatan keterampilan bermain futsal setelah latihan metode rangkaian bermain sebesar 4,43%. Metode rangkaian permainan dalam olahraga mengajarkan urutan rangkaian beberapa permainan, untuk mengurangi kerumitan dalam permainan. Parameter yang mungkin bisa digunakan adalah jumlah pemain, ukuran lapangan, serta materi. Keuntungan dari latihan ini pemain tidak akan mengalami kesulitan dari awal permainan, karena kesulitan yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan yang mereka miliki, sehingga motivasi dapat ditingkatkan.

Sementara itu rangkaian bermain menurut Grossing (dalam Syafruddin, 2011: 23) mengemukakan bahwa terdapat tiga tingkat rangkaian bermain: “1) Bentuk dasar bermain mengandung ciri khas keterampilan bermain yang sederhana, 2) Bentuk bermain sederhana merupakan bermain yang berdiri sendiri dan berisikan ide bermain, 3) Bermain yang sebenarnya dan sesuai dengan menurut peraturan”. Akbar (2019: 1) menyatakan “dengan pendekatan permainan akan membuat tim tertarik pada sepakbola, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta

meningkatkan kemampuan fisik mereka". Adanya pendekatan ini maka pemain akan termotivasi, sehingga konsentrasi pemain akan terealisasi, dan akan menghasilkan kesenangan, tantangan, kreatifitas, dan pemecahan masalah yang akan dihadapai pemain baik dalam latihan maupun bertanding.

Rangkaian bermain merupakan rangkaian latihan yang diberikan kepada pemain dimulai dari yang mudah dan sederhana ke yang lebih sukar dan lebih kompleks sesuai dengan bentuk bermain yang diharapkan, sehingga menjadikan suasana atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang agar mereka termotivasi untuk melakukan latihan. Oleh sebab itu, penyusunan materi latihan harus berorientasi pada prinsip dasar atau konsep dari ide bermain sepakbola itu sendiri. Hal ini dimulai dari urutan permainan pertama dikembangkan ke urutan permainan kedua dengan memberikan variasi tertentu hingga permainan dibuat sempurna. Demikian selanjutnya pada urutan ketiga, keempat, dan seterusnya. Dengan melaksanakan rangkaian bermain memberikan pengalaman bermain yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan mereka sampai kepada tujuan permainan yang diinginkan.

2. Pengaruh Metode Latihan Rangkaian Latihan terhadap Keterampilan Bermain Futsal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam. Peningkatan keterampilan bermain futsal setelah latihan metode rangkaian latihan sebesar 2,56%. Latihan dengan metode rangkaian latihan dalam futsal merupakan suatu rangkaian latihan dimana

langkah-langkah pelaksanaannya atau persiapannya di arahkan pada elemen-elemen dari bagian teknik dasar, baik secara terpisah-pisah maupun secara kombinasi dari elemen tersebut. Rangkaian latihan ini dimaksudkan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan berdasarkan situasi yang telah dibuat dan dilakukan secara berulang-ulang dalam pelaksanaan dan pengorganisasian yang sama pula. Sasaran dalam rangkaian latihan ini cenderung pada pengalaman-pengalaman yang diperkirakan akan terjadi di dalam suatu pertandingan, sehingga atlet saat menghadapi situasi tersebut akan cepat memberikan keputusan dan gerakan atlet pun tidak akan kaku.

Latihan bentuk bermain ini merupakan salah satu metode latihan atau belajar yang dapat digunakan oleh seorang pelatih guna memberikan variasi bentuk latihan yang berbeda kepada anak didik atau atletnya dengan tujuan agar atletnya tidak mengalami kejemuhan atau kebosanan dalam berlatih. Dengan memberikan metode latihan bentuk bermain, latihan ini akan ada aktivitas seperti permainan sepakbola yang sesungguhnya. Selain itu dalam latihan ini akan ada gangguan dari pemain yang lain, sehingga *skill* dalam bermain futsal dapat ditingkatkan.

Metode latihan akan sesuai dengan tujuan awal bila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Berdasarkan penjelasan mengenai prinsip latihan dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan individual dalam prestasi. Menurut Akbar (2019: 24), “memilih rangkaian-rangkaian latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi atlet pada setiap cabang olahraga”. Berdasarkan hal ini

efektifitas bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga yang komplek (kemampuan kondisi) ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturan berdasarkan prinsip latihan.

Syafruddin (2011: 43), menyatakan rangkaian latihan yang dilakukan terhadap elemen-elemen dari bermain seperti untuk latihan teknik, baik secara terpisah maupun dikombinasi. Dengan rangkaian latihan atlet memperoleh pengalaman dalam melaksanakan beberapa elemen teknik yang berhubungan satu sama lain. Rangkaian latihan dalam futsal merupakan suatu rangkaian latihan dimana langkah-langkah pelaksanaannya atau persiapannya di arahkan pada elemen-elemen dari bagian teknik dasar baik secara terpisah-pisah maupun secara kombinasi dari elemen tersebut. Materi pelatihan dapat disusun berdasarkan tahapan gerak keterampilan teknik dasar yang akan dilatih sehingga tahapan gerak yang telah diselesaikan itu dapat dikombinasikan dan merupakan kesatuan tugas gerak yang utuh (Hidayat, 2014: 59). Dalam latihan adanya pengalaman gerak keterampilan teknik dasar yang diberikan dari rangkaian latihan akan membiasakan atlet untuk dapat menghadapi situasi dalam suatu bermain sesungguhnya.

3. Perbandingan Metode Latihan Rangkaian Bermain dan Latihan terhadap Keterampilan Bermain Futsal

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam. Selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 1,12 detik, hal tersebut menunjukkan bahwa metode rangkaian bermain lebih baik daripada metode latihan terhadap keterampilan bermain futsal. Hasil penelitian ini

didukung hasil penelitian Akbar (2019) bahwa metode rangkaian bermain lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola daripada metode rangkaian latihan. Ditambahkan hasil penelitian Yulfitri & Asmi (2019: 15) bahwa Metode rangkaian bermain lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola daripada metode rangkaian latihan.

Metode rangkaian bermain dalam olahraga mengajarkan urutan beberapa permainan, sehingga mengurangi kerumitan dalam permainan dan dapat meningkatkan keterampilan ataupun membuat permainan menjadi menyenangkan. Parameter yang mungkin bisa digunakan adalah jumlah pemain, ukuran lapangan yang lebih kecil, serta materi. Menurut Mielke (2009: 127), “permainan lapangan kecil akan membantu meningkatkan konsentrasi karena harus berdekatan dengan bola dan membuat keputusan tertentu lebih cepat, sehingga harus bergantung pada keterampilan dasar mengontrol bola seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting*”. Keuntungan dari latihan ini pemain tidak akan mengalami kesulitan dari awal permainan, karena kesulitan yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan yang mereka miliki, sehingga motivasi dapat ditingkatkan.

Yulfitri & Asmi (2019: 14) menyatakan bahwa metode rangkaian bermain dalam olahraga mengajarkan urutan rangkaian beberapa permainan, untuk mengurangi kerumitan dalam permainan. Parameter yang mungkin bisa digunakan adalah jumlah pemain, ukuran lapangan, serta materi. Keuntungan dari latihan ini pemain tidak akan mengalami kesulitan dari awal permainan, karena kesulitan yang dihadapi dapat disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki,

sehingga motivasi dapat ditingkatkan. Pada metode rangkaian latihan, pemain diajarkan pada teknik berulang-ulang kali, sehingga proses tersebut merupakan hal yang membosankan untuk dilakukan. Hasil dari keterampilan bermain futsal pemain futsal dengan metode ini tidak sebaik bila diberikan bentuk metode rangkaian latihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, yaitu hanya pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam yang berjumlah 12 orang.
3. Pandemi covid-19 yang saat ini terjadi mengharuskan pada saat penelitian berhati-hati dalam menerapkan protokol kesehatan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, dengan nilai t_{hitung} $11,558 > t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, dengan nilai t_{hitung} $6,939 > t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$.
3. Ada perbedaan signifikan antara metode rangkaian bermain dan latihan terhadap keterampilan bermain pada pemain futsal di SMK Negeri 1 Batam, dengan nilai t_{hitung} $3,676 > t_{tabel} = 2,228$ dan sig, $0,004 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Achwani, M. (2014). *Peraturan permainan futsal 2014/2015*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.
- Akbar, M.T. (2014). Pengaruh metode rangkaian bermain, latihan, dan agresifitas instrumental terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Wahana Didaktika*. Vol. 12 No. 3, pp. 114-127.
- Akbar, M.T. (2019). Perbedaan metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan terhadap keterampilan menggiring bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 3, Nomor 1.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Birch, K., Maclaren, D., & George, K. (2005). *Sport & exercise physiology*. New York: Madison Avenue Ny 10016. USA.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- _____. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Branch, V. (2009). *Phase sport education module*. The Australia Council for health, Physical Education and Recreation.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- _____. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Edward, W.H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- Fleck, T & Quin, R. (2002). *Panduan latihan sepakbola andal*. USA: Ragged Mountain Press.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harre. (2012). *Principle of sport training*. Berlin: Sportverlag.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga teori dan metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 2: 103 –107.
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Katis, A & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol. 8, 374-380.
- Kumar, R. (2012). *Scientic methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.

- Naser, Ali, A, & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, Volume 15, Issue 2, Pages 76-80.
- Pate, R.R, McClenaghan, B & Rotella, R. (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. (Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, MS). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Reansyah. (2016). *Pengaruh metode latihan terhadap keterampilan bermain futsal ditinjau dari koordinasi gerak matakaki pada tim Futsal Perdana FC Tulungagung 2016*. Artikel Tesis Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sriwahyuniati, CH.F. (2017). *Perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susanto & Hartati (2015). Perbedaan metode latihan (drill) dan metode bermain terhadap hasil belajar passing dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler di Smk Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri 2 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03 Nomor 02, 443 – 449.
- Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*. VOL. 11, No. 2.

- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syah, M. (2006). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung; Remaja Rosdakarya.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir bermain futsal*. Bandung: IKAPI.
- UEFA Futsal Coaching Manual*. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Published by Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon, Switzerland.
- Yudiana, Y. (2007). *Latihan fisik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yulfitri & Asmi, A. (2019). Pengaruh metode rangkaian bermain dan rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Sporta Saintika*, Volume 4 No 2.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.

NIP : 196502021993121001

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Krisnari Eko Puspito

NIM : 16602244017

Program Studi : PKL/PKO

Judul TA : Pengaruh Metode Rangkaian Bermain Dan Rangkaian Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Pada Pemain Futsal Di Smk N 1 Batam.

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

V

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan perbaikan

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 April 2020
Validator,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Catatan:

--

Beri tanda √

Saran dan Masukan

- Program latihan yang dimaksud untuk senior atau kelompok umur tertentu; m3nurut saya tes keterampilan bermain dari agus susworo, justru ada yang membutuhkan waktu yang cepat, dan ada pengurangan bila salah atau kurang, saya lupa. Jadi intensitas dalam program latihan juga perlu ditingkatkan setelah memasuki pertemuan ke 9-16
- Ukuran lapangan – grid saat treatment sesi latihan bermain atau latihan harus jelas berapa kali berapa atau disesuaikan dengan bentuk dan ukuran lapangan tes keterampilan yang digunakan
- SARAN intensitas dapat dibuat meningkat setelah ,melihat instrument tes keterampilan bermain yang dikutip

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN
<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/MXZ>

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 288/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

23 April 2020

Yth , SMK N 1 BATAM.
Jl. Prof. Dr. Hamka No. 1, kibing, kec. Batu Aji, Kota Batam, Kepulauan Riau 29424

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Krisnari Eko Puspito
NIM	:	16602244017
Program Studi	:	Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	PENGARUH METODE RANGKAIAN BERMAIN DAN LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA PEMAIN FUTSAL DI SMK N 1 BATAM
Waktu Penelitian	:	23 April - 23 Mei 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 2

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Penelitian

 <p>PEMERINTAH PROVINSI KEPULAUAN RIAU DINAS PENDIDIKAN SMK NEGERI 1 BATAM Jl. Prof. Dr. Hamka No.1 Tembesi Kec. Batu Aji, Kota Batam. Telp. (0778) 365909, e-mail: mail@smkn1batam.sch.id, WEBSITE. www.smkn1batam.sch.id NPSN. 11000382, NSS. 321096102001.</p>	Kode Pos : 29422
---	------------------

No : B/422/225 / SMKN1BATAM/2020
Sifat : Biasa
Lamp :
Hal : Surat Balasan

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Tempat

Dengan hormat,

Menanggapi surat permohonan izin penelitian dengan nomor: 288/UN34.16/PP.01/2020 Tanggal 23 April 2020, maka kami menyetujui penelitian di SMK N1 Batam atas nama :

Nama : Krisnari Eko Puspito
NIM : 16602244017
Program Study : Pendidikan Kepelatihan Olah raga-S1
Judul : " PENGARUH METODE RANGKAIAN BERMAIN DAN LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA PEMAIN FUTSAL DI SMK N 1 BATAM "

Demikian surat balasan ini diberikan kepada yang bersangkutan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Batam, 08 Mei 2020
Kepala Sekolah ,

Lea Lindrawijaya Suroso, M.Pd
Pembina
NIP. 19690124 199503 2 005

Tembusan Yth. :
1. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kepulauan Riau
2. Yang bersangkutan

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST

No	Nama	Tes 1 (detik)	Tes 2 (detik)	Terbaik (detik)
1	AA	57.09	57.43	57.09
2	AB	59.23	58.81	58.81
3	AC	55.31	53.47	53.47
4	AD	56.02	54.16	54.16
5	AE	65.13	64.38	64.38
6	AF	59.98	59.12	59.12
7	AG	54.15	53.13	53.13
8	AH	55.19	52.81	52.81
9	AI	59.09	57.11	57.11
10	AJ	57.18	59.44	57.18
11	AK	59.67	62.44	59.67
12	AL	60.24	59.28	59.28

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	AH	A	52.81
2	AG	B	53.13
3	AC	B	53.47
4	AD	A	54.16
5	AA	A	57.09
6	AI	B	57.11
7	AJ	B	57.18
8	AB	A	58.81
9	AF	A	59.12
10	AL	B	59.28
11	AK	B	59.67
12	AE	A	64.38

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMENT
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	AH	52.81	1	AG	53.13
2	AD	54.16	2	AC	53.47
3	AA	57.09	3	AI	57.11
4	AB	58.81	4	AJ	57.18
5	AF	59.12	5	AL	59.28
6	AE	64.38	6	AK	59.67
Jumlah		346.37	Jumlah		339.84
Mean		57.73	Mean		56.64

DATA POSTTEST

Kelompok Eksperimen A

No	Nama	Tes 1 (detik)	Tes 2 (detik)	Terbaik (detik)
1	AH	54.12	50.56	50.56
2	AD	51.55	53.23	51.55
3	AA	54.67	57.19	54.67
4	AB	56.13	55.43	55.43
5	AF	58.15	57.31	57.31
6	AE	63.14	61.47	61.47

Kelompok Eksperimen B

No	Nama	Tes 1 (detik)	Tes 2 (detik)	Terbaik (detik)
1	AG	53.76	52.49	52.49
2	AC	51.62	52.01	51.62
3	AI	55.57	55.31	55.57
4	AJ	55.60	55.09	55.09
5	AL	58.06	58.62	58.06
6	AK	58.34	58.42	58.34

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	6	6	6	6
	Missing	0	0	0	0
Mean		57.73	55.17	56.64	55.20
Median		57.95	55.05	57.15	55.33
Mode		52.81 ^a	50.56 ^a	53.13 ^a	51.62 ^a
Std. Deviation		4.12	3.97	2.79	2.77
Minimum		52.81	50.56	53.13	51.62
Maximum		64.38	61.47	59.67	58.34
Sum		346.37	330.99	339.84	331.17

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52.81	1	16.7	16.7	16.7
	54.16	1	16.7	16.7	33.3
	57.09	1	16.7	16.7	50.0
	58.81	1	16.7	16.7	66.7
	59.12	1	16.7	16.7	83.3
	64.38	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50.56	1	16.7	16.7	16.7
	51.55	1	16.7	16.7	33.3
	54.67	1	16.7	16.7	50.0
	55.43	1	16.7	16.7	66.7
	57.31	1	16.7	16.7	83.3
	61.47	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	53.13	1	16.7	16.7	16.7
	53.47	1	16.7	16.7	33.3
	57.11	1	16.7	16.7	50.0
	57.18	1	16.7	16.7	66.7
	59.28	1	16.7	16.7	83.3
	59.67	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	51.62	1	16.7	16.7	16.7
	52.49	1	16.7	16.7	33.3
	55.09	1	16.7	16.7	50.0
	55.57	1	16.7	16.7	66.7
	58.06	1	16.7	16.7	83.3
	58.34	1	16.7	16.7	100.0
	Total	6	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kelompok A	.201	6	.200*	.953	6	.764
Posttest Kelompok A	.152	6	.200*	.959	6	.808
Pretest Kelompok B	.233	6	.200*	.874	6	.244
Posttest Kelompok B	.183	6	.200*	.916	6	.477

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.207	1	12	.656
Posttest	.020	1	12	.888

Lampiran 7. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	57.73	6.00	4.12	1.68
	Posttest Kelompok A	55.17	6.00	3.97	1.62
Pair 2	Pretest Kelompok B	56.64	6.00	2.79	1.14
	Posttest Kelompok B	55.20	6.00	2.77	1.13

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	6	.992	.000
Pair 2	Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	6	.983	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	2.56333	.54324	.22178	1.99324	3.13343	11.558	5 .000			
Pair 2	Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	1.44500	.51009	.20824	.90970	1.98030	6.939	5 .001			

PERBANDINGAN KELOMPOK A DAN KELOMPOK B

Group Statistics

Kelompok_Latihan		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kemampuan_Bermain Futsal	Kelompok A	6	2.5633	.54324	.22178
	Kelompok B	6	1.4450	.51009	.20824

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
						95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kemampuan_Bermain Futsal	Equal variances assumed	.015	.904	3.676	10	.004	1.11833	.30422	.44049	1.79618
	Equal variances not assumed			3.676	9.961	.004	1.11833	.30422	.44013	1.79654

Lampiran 8. Tabel t

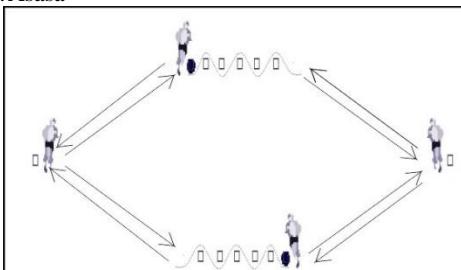
Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

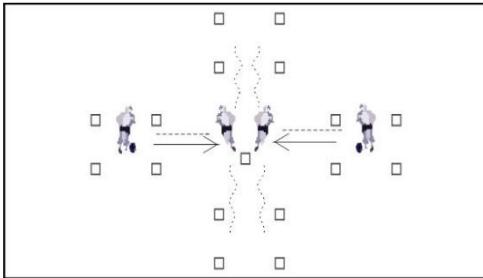
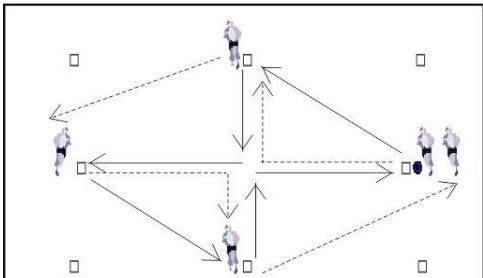
d.b.	Taraf Signifikansi								
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%	
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691	
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598	
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941	
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610	
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,856	
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959	
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405	
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041	
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781	
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587	
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437	
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318	
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221	
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140	
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073	
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015	
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965	
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922	
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,885	
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850	
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819	
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792	
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767	
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745	
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725	
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707	
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,680	
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674	
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659	
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646	
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551	
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460	
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373	
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291	

Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian latihan

Sesi : 1- 4
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

METODE RANGKAIAN BERMAIN

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	1.memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 2.menyampaikan tujuan latihan. 3.memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 4.menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 5.mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	1.mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 2.mendengarkan arahan pelatih 3. melakukan pemanasan dengan tertib 4.memcahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbeling Arah lari Pemain		
3	INTI 1.Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e.Latihan kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	3	3	1 menit	a. Asasa  <ul style="list-style-type: none"> Pemain pertama yang memegang bola melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir lalu <i>passing</i> kepada pemain kedua, pemain kedua <i>passing</i> kembali ke pemain pertama, pemain pertama berbalik dan 		

				3	3	1 menit	<p>melakukan dribbling zig-zig kembali setelah cones terakhir passing kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga passing kembali ke pemain pertama, begitu selalu berulang hingga batas yang ditentukan</p> <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola di area <i>cones</i> terlebih dahulu melempar bola ke udara dan berusaha mengontrol bola tersebut • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah. • Apabila bola jatuh pemain harus melakukan <i>passing</i> ke pemain yang berada di depannya atau pemain kedua sambil mengantika posisi ditengah, pemain kedua lalu <i>dribbling</i> ke area kosong yang telah ada dan mengangkat bola untuk melakukan hal serupa. <p>c.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola atau pemain pertama melakukan <i>passing</i> ke pemain kedua 	
--	--	--	--	---	---	---------	---	--

					<p>3 3 1 menit</p> <p>d.</p> <p>atau pemain sisi kanan, pemain ke dua kembali melakukan <i>passing</i> kepemain pertama yang sudah berlari ke tengah, pemain pertama melakukan <i>passing</i> lagi ke pemain ketiga, pemain pertama berlari menggantikan pemain kedua, pemain kedua berlari menuju pemain ke tiga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain ketiga melakukan <i>passing</i> ke pemain ke empat yang berada disisi kiri, pemain ke empat melakukan <i>pasising</i> kembali ke pemain ke tiga yang sudah berlari ke tengah, pemain ke tiga melakukan <i>passing</i> ke pemain ke lima, pemain ketiga berlari menggantikan pemain ke empat , pemain ke empat berlari menuju pemain ke lima • Selanjutnya pemain ke lima juga melakukan <i>passing</i> ke pemain ke satu atau pemain sisi kanan, pemain ke satu kembali melakukan <i>passing</i> ke pemain ke lima yang sudah berlari ke tengah, pemain kelima melakukan <i>passing</i> ke pemain ke tiga, pemain ke lima berlari menggantikan pemain pertama, pemain pertama berlari menggantikan pemain kedua. • Hal ini dilakukan sampai batas yang ditentukan <p>d.</p> <p>• Pemain pertama yang memegang bola melakukan passing ke pemain kedua, pemain ke dua passing ke pemain ke tiga, pemain ketiga juga passing ke pemain keempat, pemain kempat sedikit melakukan dribbling kearah kanan lalu melakukan shooting kearah</p>	

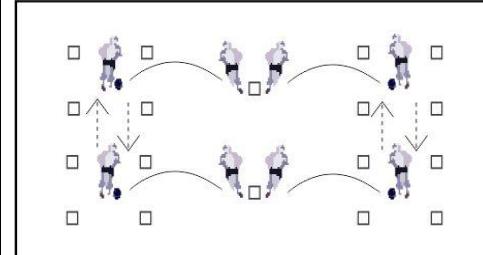
				3	3	1 menit	<p>gawang dengan menggunakan kaki kanan terlebih dahulu. Pertukaran posisi terjadi pada saat pemain melakukan passing sehingga terjadi rotasi antar pemain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap pemain harus melakukan teknik tersebut secara bergantian baik dari sisi kanan dengan kaki kanan, sisi tengah dengan kaki bebas, sisi kiri dengan kaki kiri. <p>e.</p>		
--	--	--	--	---	---	---------	--	--	--

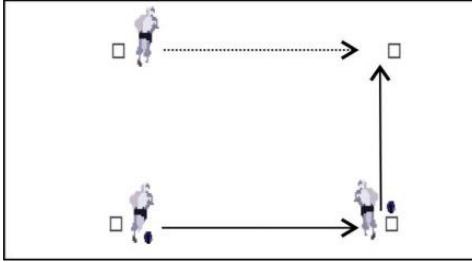
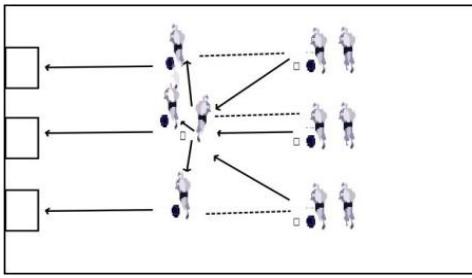
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. Collingdown b. Evaluasi	10 menit					O X		

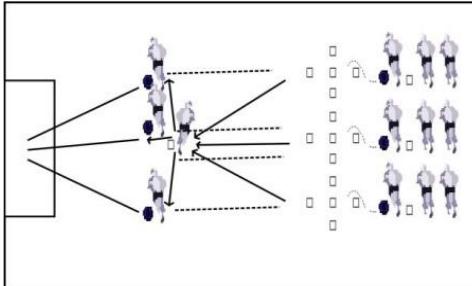
Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian latihan

Sesi : 5- 8
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	6.memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 7.menyampaikan tujuan latihan. 8.memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 9.menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 10. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	5.mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 6.mendengarkan arahan pelatih 7. melakukan pemanasan dengan tertib 8.memcahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 ● Bola □ Cones ■ Sasaran tendang → Passing — Shooting - - - Dribbeling - - - Arah lari ⚽ Pemain		
3	INTI 2.Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e.Latihan kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	4	3	1 menit	 <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertama yang memegang bola melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga cones terakhir dengan sedikit <i>passing</i> kepada pemain kedua, • Pemain kedua melakukan <i>dribbling</i> melewati garis tengah hingga menuju pemain ketiga dengan sedikit sentuhan <i>passing</i>, 		

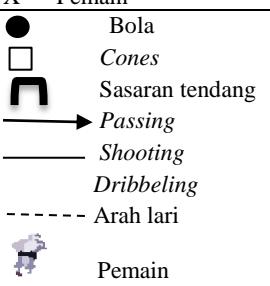
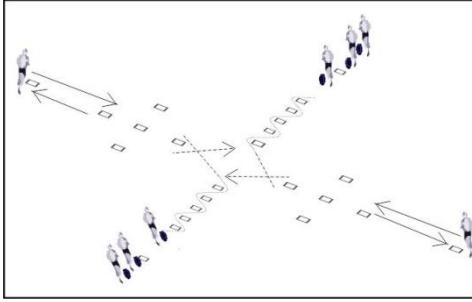
			4	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain ketiga melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir dengan sedikit <i>passing</i> ke pemain keempat, • Pemain keempat melakukan <i>dribbling</i> kembali menuju pemain kelima melewati garis tengah dengan sedikit sentuhan <i>passing</i>. • Pemain kelima melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir dengan sedikit sentuhan <i>passing</i> ke pemain pertama. • Selanjutnya lakukan terus-menerus hingga batas yang telah ditetapkan <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola di area <i>cones</i> terlebih dahulu melempar bola ke udara dan berusaha mengontrol bola tersebut, • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah. • Setelah ada aba-aba dari pelatih pemain harus mengopor bola ke pemain didepannya atau pemain kedua • Pemain kedua harus bisa mengontrol bola yang di berikan pemain pertama. • Pemain pertama yang memegang bola melakukan pertukaran posisi dan menerima kembali bola dari pemain kedua.

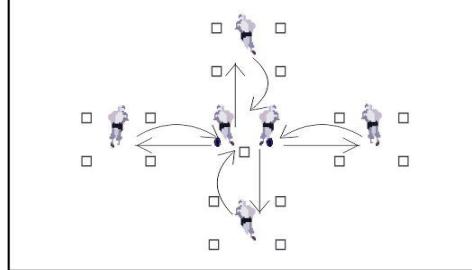
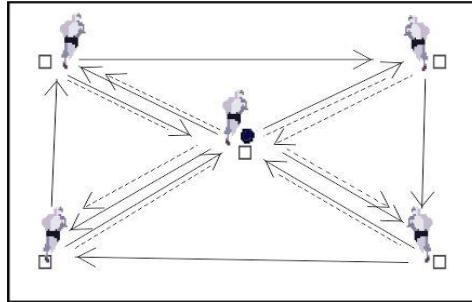
			4	3	1 menit	c.  <ul style="list-style-type: none">• Pemain yang memegang bola atau pemain pertama melakukan <i>passing</i> ke pemain kedua, pemain ketiga berlari menuju <i>cones</i> yang kosong lalu pemain kedua <i>passing</i> ke pemain ketiga, begitu juga selanjutnya pemain pertama berlari menuju <i>cones</i> kosong dan pemain ketiga <i>passing</i> ke pemain pertama.• Sehingga terjadinya perputaran <i>passing</i> d.  <ul style="list-style-type: none">• Akurasi <i>shooting</i> dengan tiga gawang ukuran kecil. Pemain berbaris sejajar sesuai dengan <i>cones</i>, pemain pertama <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> kearah gawang dengan menggunakan kaki kanan, kemudian pemain kedua melakukan <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, selanjutnya pemain ketiga juga melakukan <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain	
--	--	--	---	---	---------	--	--

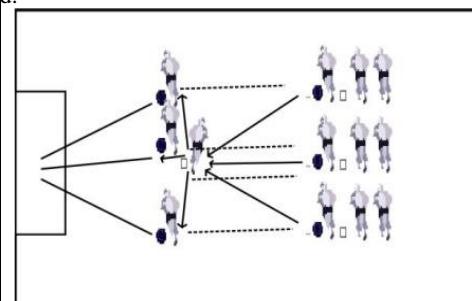
				4	3	1 menit	<p>tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri.</p> <p>e.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berdiri sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos setalah melewati <i>cones passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan menggunakan kaki kanan, • Pemain kedua melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos setalah melewati <i>cones passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, • Selanjutnya pemain ketiga juga melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos setalah melewati <i>cones passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri. 		
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. Collingdown b. Evaluasi	10 menit					O X		

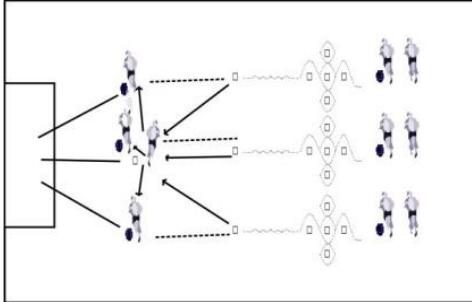
Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian latihan

Sesi : 9- 12
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	11. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 12. menyampaikan tujuan latihan. 13. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 14. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 15. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	9. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 10. mendengarkan arahan pelatih 11. melakukan pemanasan dengan tertib 12. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbeling Arah lari Pemain		
3	INTI 3.Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	5	3	1 menit	 a. <ul style="list-style-type: none"> Pemain pertama yang memegang bola secara bersama-sama melakukan <i>dribbling zig-zag</i> hingga <i>cones</i> terakhir lalu berbelok ke arah kiri dan melakukan <i>dribbling</i> berporos dilanjutkan <i>passing</i> ke pemain kedua, pemain kedua 		

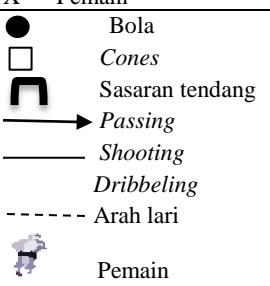
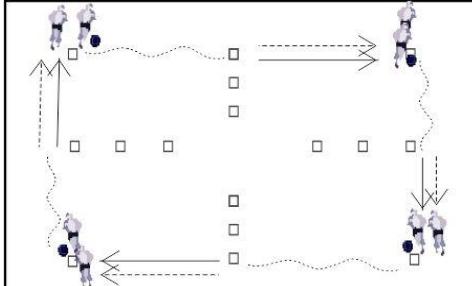
				5	3	1 menit	<p><i>passing</i> kembali ke pemain pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertama kembali melakukan <i>dribbling</i> berporos dilanjutkan <i>dribbling zig-zag</i> arah kiri. <p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain tengah yang memegang bola melakukan <i>passing</i> ke pemain yang ada didepannya dahulu lalu pemain yang menerima bola mengangkat bola dengan kaki agar bisa dikontrol <i>juggling</i>, setelah ada aba-aba dari pelatih bola dikembalikan lagi ke pemain tengah dengan operan tinggi • Pemain tengah mengontrol bola dan melakukan <i>passing</i> ke pemain yang sudah siap di sisi kiri masing-masing. • Kedua pemain disisi kiri juga melakukan kontrol <i>juggling</i> yang sama. <p>c.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang memegang bola atau pemain pertama (A) <i>passing</i> ke pemain kedua (B) lalu pemain pertama (A) lari keposisi pemain kedua (B), 	
--	--	--	--	---	---	---------	--	--

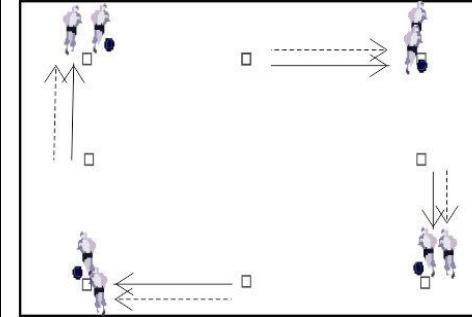
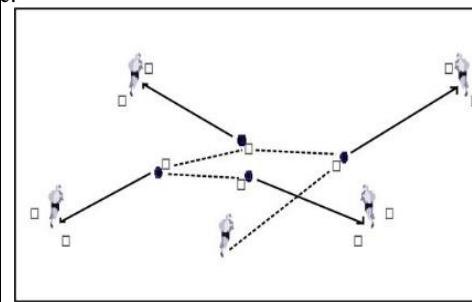
					<p>5 3 1 menit</p> <p>d.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain kedua (B) <i>passing</i> ke pemain ketiga (C) lalu mengisi <i>cones</i> tengah, • Pemain ketiga (C) kembali <i>passing</i> ke pemain kedua (B) yang berada di tengah • Pemain kedua (B) <i>passing</i> lagi ke pemain ketiga (C) sambil berlari menuju pemain ketiga (C). • Pemain ketiga (C) <i>passing</i> ke pemain keempat (D), pemain ketiga (C) berlari mengisi <i>cones</i> tengah • Pemain keempat (D)<i>passing</i> ke pemain ketiga, pemain ketiga <i>passing</i> lagi ke pemain keempat (D) sambil berlari menuju pemain keempat (D). • Pemain keempat (D) <i>passing</i> ke pemain kelima (E), pemain keempat (D) belari mengisi <i>cones</i> tengah • Pemain kelima <i>passing</i> ke pemain keempat sambil berlari menuju pemain kelima, • Begitupun selanjutnya .  <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris sejajar sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang diletakan, secara bergantian pemain melakukan <i>shooting</i> kearah gawang dengan melakukan <i>passing</i> terlebih dahulu dengan pemain tengah, selanjutnya pemain berpindah-pindah posisi agar dapat melakukan <i>shooting</i> dengan kaki kiri, kaki bebas, dan kaki kanan. 		

				5	3	1 menit	e.	 <ul style="list-style-type: none"> Pemain berdiri sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos dilanjutkan <i>dribbling</i> lurus lalu <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan menggunakan kaki kanan, kemudian Pemain kedua melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos dilanjutkan <i>dribbling</i> lurus lalu <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, selanjutnya Pemain ketiga juga melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos dilanjutkan <i>dribbling</i> lurus lalu <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri. 		
4	GAMES	10 menit								
5	PENUTUP a. Collingdown b.Evaluasi	10 menit					O X			

Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian latihan

Sesi : 13- 16
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	16. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 17. menyampaikan tujuan latihan. 18. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 19. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 20. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	13. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 14. mendengarkan arahan pelatih 15. melakukan pemanasan dengan tertib 16. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling Arah lari Pemain		
3	INTI 4.Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	6	3	2 menit	 a. <ul style="list-style-type: none"> Pemain pertama yang memegang bola melakukan <i>dribbling</i> lurus lalu <i>dribbling</i> zig-zag- sesuai dengan <i>cones</i> yang ada, setelah selesai <i>passing</i> ke pemain depannya sambil berlari mengantikan posisinya. 		

			6	3	2 menit	<p>b.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Pemain yang memegang bola di area <i>cones</i> terlebih dahulu melempar bola ke udara dan berusaha mengontrol bola tersebut sampai menuju <i>cones</i> di depannya lalu <i>passing</i> ke pemain yang berada di depan dan berganti posisi. Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah. 	
			6	3	2 menit	<p>c.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Pemain pertama berlari menuju bola satu dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang kesatu, lari menuju bola kedua dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang kedua, lari menuju bola ketiga dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang ketiga, lari menuju bola keempat dan menendang atau <i>passing</i> ke sasaran orang keempat, selanjutnya kembali ke posisi semula untuk rotasi dengan pemain 	

				6	3	2 menit	<p>berikut.</p> <p>d.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris sejajar sesuai dengan <i>cones</i> dan memegang bola masing-masing, pemain pertama melakukan <i>passing</i> ke pemain tengah lalu pemain tengah memberikan sedikit sentuhan kearah cones yang telah diletakan , pemain pertama berlari mengejar bola dan melakukan <i>shooting</i> kearah gawang sesuai dengan posisi bola yang diberikan kalau arah kanan menggunakan kaki kanan, tengah kaki bebas, kiri menggunakan kaki kiri.selanjutnya dilakukan secara bergantian.. <p>e.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain berdiri sesuai dengan <i>cones</i> dan bola yang disediakan, pemain pertama melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos lalu lajut dengan <i>dribbling zig-zag</i>, setelah sampai di cones pemain pertama <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali kepada pemain pertama, pemain pertama berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> 	
--	--	--	--	---	---	---------	--	--

							kearah gawang dengan menggunakan kaki kanan, <ul style="list-style-type: none"> • Pemain kedua melakukan <i>dribbel zig-zag</i> berporos lalu lajut dengan <i>dribling zig-zag</i>, setelah sampai di <i>cones</i> pemain kedua <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah sedikit memberikan sentuhan bola, pemain kedua berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang dengan kaki bebas, • Pemain ketiga juga melakukan <i>dribbel zig-zag</i> lalu lajut dengan <i>dribling zig-zag</i>, setelah sampai di <i>cones</i> pemain ketiga <i>passing</i> ke pemain tengah, pemain tengah memberikan <i>passing</i> kembali ke pemain ketiga, pemain ketiga berlari mendekati bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang dengan menggunakan kaki kiri. 		
4	GAMES	10 menit							
5	PENUTUP a. Collingdown b.Evaluasi	10 menit					O X		

Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian Bermain

Sesi : 1- 4
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

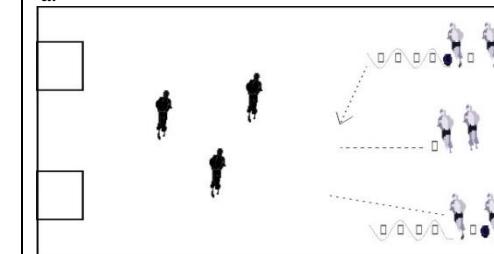
METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	1. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 2. menyampaikan tujuan latihan. 3. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 4. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 5. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	1. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 2. mendengarkan arahan pelatih 3. melakukan pemanasan dengan tertib 4. memcahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Pemain		
3	INTI 1. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Bermain kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	3	3	1 menit	a. <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>dribbling</i> 2 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>dribbling</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. Pemain hanya boleh melakukan 1 kali passing ke pemain lainnya. 		

				3	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>dribbling</i> <p>b.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 5 vs 1 <i>ball control</i> • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah • Satu pemain yang berada ditengah yang berusaha untuk menganggu dan merebut bola <p>c.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>passing</i> 2 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 2 kali <i>sentuhan</i> dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i>. 		
--	--	--	--	---	---	---------	---	--	--

			3	3	1 menit	<p>d.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain shooting 2 vs 3 dengan 1 penjaga gawang Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan shooting dengan melewati lawan yang ada di lapangan Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus passing. Pemain hanya boleh melakukan shooting di area cones yang telas di tentukan. 	
4	GAMES	10 menit					
5	PENUTUP a. Collingdown b. Evaluasi	10 menit				O X	

Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian Bermain

Sesi : 5- 8
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

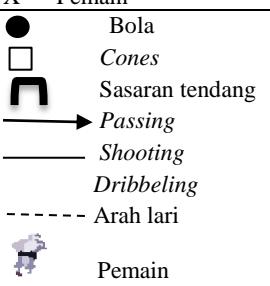
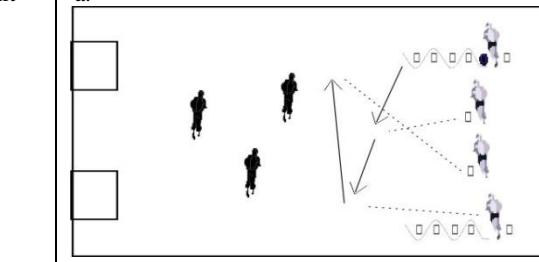
METODE RANGKAIAN LATIHAN									
N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	6. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 7. menyampaikan tujuan latihan. 8. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 9. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 10. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	5. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 6. mendengarkan arahan pelatih 7. melakukan pemanasan dengan tertib 8. memcahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling Arah lari Pemain		
3	INTI 2. Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	4	3	1 menit	 <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>dribbling</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>dribbling</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. Pemain hanya boleh melakukan 1 kali <i>passing</i> ke pemain lainnya. 		

			4	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>dribbling</i> <p>b.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 6 vs 2 <i>ball control</i> • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah, • Sentuhan maksimal hanya boleh 5 kali. • Dua pemain yang berada ditengah yang berusaha untuk menganggu dan merebut bola <p>c.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>passing</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i> 	
--	--	--	---	---	---------	--	--

			4	3	1 menit	<p>d.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>shooting</i> 3 vs 3 dengan 1 penjaga gawang Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>shooting</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i>. Pemain hanya boleh melakukan <i>shooting</i> di area <i>cones</i> yang telah di tentukan. 	
			4	3	1 menit	<p>e.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>shooting</i> 3 vs 3 dengan 1 penjaga gawang Pemain saling bekerjasama agar mampu melewati pemain lawan/ defend. Kombinasi <i>dribbel</i>, <i>passing</i>, <i>control</i>, dan <i>shooting</i> harus diterapkan oleh pemain dengan saling bekerjasama agar terciptanya gol 	
4	GAMES	10 menit				<p>O</p> <p>X X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X X</p>	
5	PENUTUP a. <i>Collingdown</i> b. Evaluasi	10 menit					

Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian Bermain

Sesi : 9- 12
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

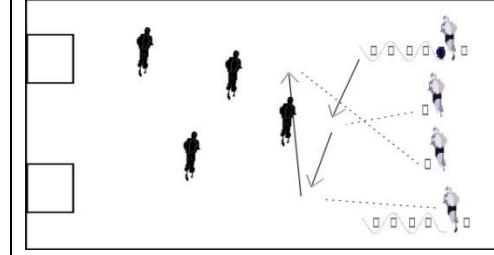
METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	11. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 12. menyampaikan tujuan latihan. 13. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 14. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 15. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	9. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 10. mendengarkan arahan pelatih 11. melakukan pemanasan dengan tertib 12. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling Arah lari Pemain		
3	INTI 3.Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	5	3	2 menit	 <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>dribbling</i> 3 vs 4 dengan 2 tiang gawang kecil Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>dribbling</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. Pemain hanya boleh melakukan 1 kali passing ke pemain lainnya. 		

				5	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>dribbling</i> <p>b.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 8 vs 2 <i>ball control</i> • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah, • Sentuhan hanya boleh 5 kali. • Salah satu pemain ada yang berada ditengah yang berusaha untuk menganggu dan merebut bola. <p>c.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>passing</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 1 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i> 		
--	--	--	--	---	---	---------	---	--	--

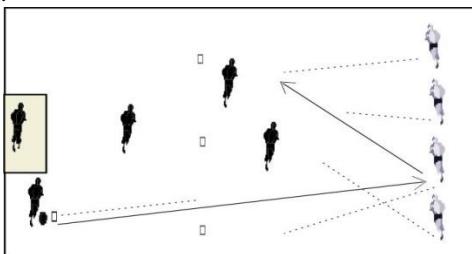
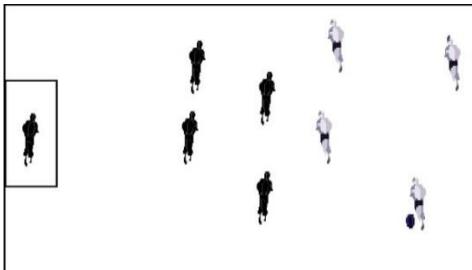
			5	3	1 menit	<p>d.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain <i>shooting</i> 3 vs 3 dengan 1 penjaga gawang dan 1 pemain netral yang berada di dalam <i>cones</i> Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>shooting</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i>. Pemain hanya boleh melakukan <i>shooting</i> di area <i>cones</i> yang telah di tentukan. Pemain netral tidak boleh keluar dari <i>cones</i>
			5	3	1 menit	<p>e.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain 3 vs 3 dengan 1 penjaga gawang da 1 pemain netral yang berada dalam <i>cones</i>. Pemain saling bekerjasama agar mampu melewati pemain lawan/ defend. Kombinasi <i>dribbel</i>, <i>passing</i>, <i>control</i>, dan <i>shooting</i> harus diterapkan oleh pemain dengan saling bekerjasama agar terciptanya gol.
4	GAMES	10 menit				
5	PENUTUP a. Collingdown b. Evaluasi	10 menit				<p>O</p> <p>X X X X X X X X X X</p> <p>X X X X X X X X X X</p>

Cabor : Futsal
 Tingkat : 16-19 tahun
 Jumlah atlet : 20
 Metode latihan : Rangkaian Bermain

Sesi : 13- 16
 Lama latihan : 100 menit
 Peralatan : lapangan futsal, *pluit*, *stopwacth*, *cones*, bola, rompi

METODE RANGKAIAN LATIHAN									
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	INTENSITAS	VOLUME		RECOVERY	FORMASI DAN KETERANGAN	TUGAS PELATIH	TUGAS PEMAIN
				Repetisi	Set				
1	PENGANTAR a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit					O X Penejelasan materi latihan O Pelatih X Pemain	16. memastikan pemain siap untuk mengikuti proses latihan 17. menyampaikan tujuan latihan. 18. memberikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan 19. menyampaikan konsep-konsep pendukung yang harus dikuasai 20. mengawasi pendinginan menganalisis dan mengevaluasi	13. mempersiapkan diri untuk mengikuti latihan 14. mendengarkan arahan pelatih 15. melakukan pemanasan dengan tertib 16. memecahkan masalah dari apa yang didapat saat proses latihan
2	PENDAHULUAN a. <i>Warming-Up</i> b. Jogging setengah lapangan c. <i>Stretching</i> • Statis dengan 8 macam gerakan • Dinamis 10 macam gerakan	5 menit 5 menit 5 menit	Sedang				 Bola Cones Sasaran tendang Passing Shooting Dribbling Arah lari Pemain		
3	INTI 4.Latihan a. <i>Dribbling</i> b. <i>Control</i> c. <i>Passing</i> d. <i>Shooting</i> e. Latihan kombinaasi <i>dribbling</i> , <i>control</i> , <i>passing</i> , <i>shooting</i>	60 menit	Sedang	6	3	1 menit	 <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>dribbling</i> 4 vs 4 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>dribbling</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 1 kali passing ke pemain lainnya. 		

				6	3	1 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>dribbling</i>. <p>b.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 7 vs 3 <i>ball control</i> • Pemain membuat posisi melingkar • Pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh (kaki, dada, kepala, paha, kecuali tangan) agar bola tetap terkontrol atau tidak menyentuh tanah, • Sentuhan hanya boleh maksimal 5 kali. • Tiga pemain ada yang berada ditengah yang berusaha untuk menganggu dan merebut bola <p>c.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain <i>passing</i> 3 vs 3 dengan 2 tiang gawang kecil • Permainan ditekankan untuk peningkatan keterampilan <i>passing</i> dengan melewati lawan yang ada di lapangan. • Pemain hanya boleh melakukan 2 kali sentuhan dan selanjutnya harus <i>passing</i> • Bola hanya boleh dimasukan dengan <i>passing</i>. 	
--	--	--	--	---	---	---------	---	--

			6	3	1 menit	d. 	
			6	3	1 menit	e. 	
4	GAMES	10 menit					
5	PENUTUP a. Collingdown b. Evaluasi	10 menit				O X	

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian





