

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL
SHOOTING PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

DITO DESTIAN ALFIKRI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG**

2025

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG

Oleh

DITO DESTIAN ALFIKRI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA YP Unila, Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode desain eksperimen dengan dua kelompok: kelompok eksperimen yang menjalani latihan *circuit training* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan khusus. Setiap kelompok terdiri dari 15 siswa dan dilakukan tes awal serta tes akhir untuk mengukur kemampuan *shooting* sebelum dan setelah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA YP Unila Bandar Lampung. Hasil Penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa : 1) Terdapat perbedaan yang signifikan data hasil pre test dan post test kelompok eksperimen dengan nilai $t_{hitung} = -12,123 < t_{tabel} = 2,145$. 2) Tidak ada perbedaan yang signifikan data hasil pre test dan post test kelompok kontrol dengan nilai $t_{hitung} = 1,948 < t_{tabel} = 2,048$. 3) Ada perbedaan yang signifikan pada pre test dan post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $t_{hitung} = 3,637 > t_{tabel} = 2,048$. Maka dapat disimpulkan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap hasil *shooting* pada siswa.

Kata kunci: *circuit training*, *shooting*, futsal

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF CIRCUIT TRAINING EXERCISES ON SHOOTING RESULTS IN FUTSAL EXTRACURRICULAR MEN'S STUDENTS AT YP UNILA SMA BANDAR LAMPUNG

By

DITO DESTIAN ALFIKRI

This study aims to examine the effect of circuit training on improving shooting abilities among male extracurricular futsal students at YP Unila High School, Bandar Lampung. This research used an experimental design method with two groups: an experimental group that underwent circuit training exercises and a control group that did not receive special treatment. Each group consisted of 15 students and an initial test and post-test were carried out to measure shooting ability before and after treatment. The results of the research show that there is a significant effect of circuit training on improving shooting results for futsal extracurricular students at SMA YP Unila Bandar Lampung. The results of the research that has been conducted can be concluded that: 1) There is a significant difference in the pre-test and post-test data of the experimental group with a calculated t value = $-12.123 < t_{table} = 2.145$. 2) There is no significant difference in the pre-test and post-test data of the control group with a calculated t value = $1.948 < t_{table} 2.048$. 3) There is a significant difference in the pre-test and post-test of the experimental group and the control group with a calculated t value = $3.637 > t_{table} = 2.048$. So it can be concluded that circuit training has an effect on shooting results in students.

Keywords: *circuit training, shooting, futsal*

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL
SHOOTING PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG**

Oleh

DITO DESTIAN ALFIKRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*
TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA SISWA
PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA
YP UNILA BANDAR LAMPUNG**

Nama

: **Dito Destian Alfikri**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2053051007**

Program Studi

: **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

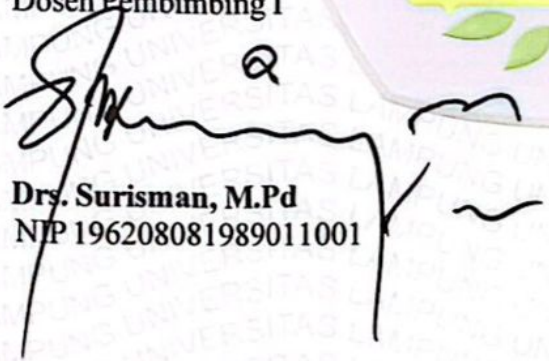
Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

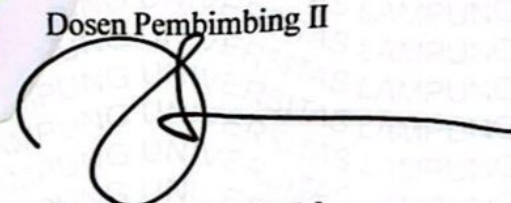
Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

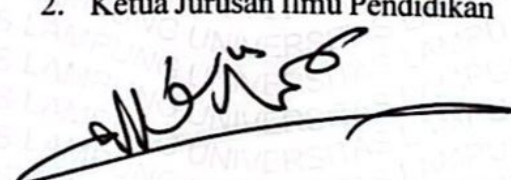
Dosen Pembimbing I


Dr. Surisman, M.Pd
NIP 196208081989011001

Dosen Pembimbing II


Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

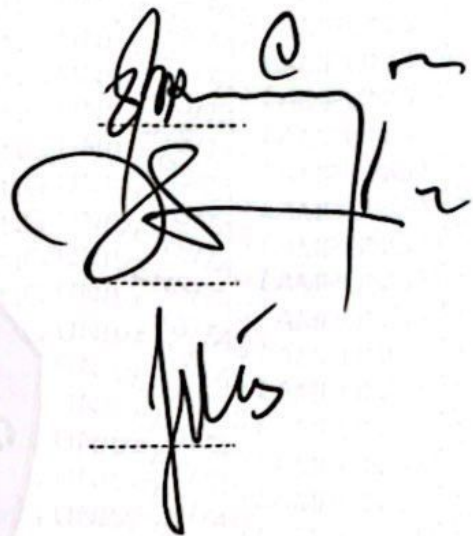
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd

Sekretaris : Joan Siswoyo,

M.Pd Penguji : Drs. Herman Targan, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Alber Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 5 juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dito Destian Alfikri
NPM : 2053051007
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMA YP Unila Bandar Lampung**” tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 25 April 2025
Yang membuat Pernyataan



Dito Destian Alfikri
NPM 2053051007

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Penulis bernama lengkap Dito Destian Alfikri, penulis lahir di Kota Bandar Lampung, provinsi Lampung, Pada tanggal 21 Desember 2001. Sebagai Anak Kedua dari dua bersaudara, penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Subandi dan Ibu Erniyati.

Riwayat Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar(SD) Negeri 1 Kebagusan Gedung Tataan, selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Gedung tataan, Selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) YP Unila Bandar Lampung, selesai pada tahun 2020.

Tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Mandiri. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai Sekolah Dasar (SD) hingga menjadi mahasiswa. Penulis sudah menekuni cabang olahraga dan juga mengikuti beberapa kejuaraan.

1. Juara 3 O2sn (SMP) Bulu Tangkis tingkat Kabupaten Tahun 2015
2. Juara 2 Turnamen sepakbola Tunas Satria Tahun 2016
3. Juara 3 Futsal (SMP)SDB Cup Tahun 2017
4. Juara 1 Futsal Physic Futsal Competetion Tahun 2023
5. Juara 1 Futsal Gebyar Gamatala Cup Tahun 2023
6. Juara 1 Futsal Geophoria Tahun 2024

MOTTO

**Tidak Ada Jalan Yang Mudah Untuk Kita Mencapai
Sebuah Tujuan , Maka Dari Itu Teruslah Berusaha Dan
Jangan Mudah Menyerah**

(Dito Destian Alfikri)

**Selalu Libatkan Allah Dan Doa Orang Tua
Dalam Setiap Langkah dan ProsesMu**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan.

Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bissmillahirohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA YP Unila Bandar Lampung””. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhhamad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Orang tua saya Bapak Subandi dan Ibu Erniyati yang selalu mendoakan saya dan mendukung saya tanapa kenal lelah sehingga saya bisa sampai dititik ini.

10. Kepada kakak perempuan saya Dinny Desia Ramadhani yang telah memberikan motivasi dan semangat saya dalam menyelesaikan studi ini.
11. Kepada orang spesial Febila Sintia Putri yang telah menemani saya, memberikan semangat, motivasi dan bantuan dalam perkuliahan dari awal studi hingga saya bisa menyelesaikan studi ini.
12. Sahabat Dekatku Andrea Ganjar Firjatulloh, Bayu Kurniawan, Fariz Arya Ramadhan, Daffatur Rahman, Yusuf Fajar, Satrio Juniyanto, Wahyu Riyan Pratama, Rochman Hidayat dan Intan Perdana Putri yang telah menyemangati, membantu, dan selalu memberikan canda tawa saat kesedihan saya, dalam menyelesaikan studi.
13. Teman-teman seperjuangan Penjas 2020 yang telah memberi canda tawa dukungan dan kebersamaannya.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 25 April 2025
Penulis



Dito Destian Alfikri
NPM 2053051007

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.8 Penjelasan Judul	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pendidikan Olahraga.....	8
2.2 Pengertian Olahraga.....	10
2.3 Teori Bloom.....	11
2.4 Tahapan Pembinaan Bakat.....	12
2.5 Belajar Gerak	16
2.6 Kondisi Fisik	20
2.7 Hakikat Permainan Futsal.....	23
2.8 Sejarah Dan Asal Usul Permainan Futsal	27
2.9 Latihan	30
2.10 Kondisi Fisik.....	32
2.11 Komposisi Fisik	33
2.12 <i>Circuit Training</i>	37

2.13 Latihan <i>Circuit Training</i>	38
2.14 <i>Shooting</i>	42
2.15 Ekstrakurikuler	44
2.16 Permainan Futsal	46
2.17 Teknik Dasar Bermain Futsal	47
2.18 Sarana Dan Prasarana	51
2.19 Kerangka Berpikir	55
2.20 Penelitian Yang Relevan	56
2.21 Hipotesis Penelitian	58

III. METODOLOGI PENELITIAN.....	60
3.1 Metode Penelitian.....	60
3.2 Jenis-Jenis Penelitian	61
3.3 Populasi dan Sampel.....	62
3.4 Desain Penelitian	63
3.5 Prosedur Penelitian.....	64
3.6 Varibel Penelitian dan Data Penelitian.....	64
3.7 Teknik Pengumpulan Data	66
3.8 Instrumen Penelitian.....	66
3.9 Teknik Analisis Data	68
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1 Hasil Penelitian	72
4.2 Hasil Uji Prasyaratan.....	75
4.3 Hasil Uji Hipotesis.....	77
4.4 Pembahasan	79
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
5.1 Kesimpulan	82
5.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Taksonomi Bloom</i>	11
2.2 Piramid Pembinaan Olahraga	13
2.3 Prestasi Puncak(Golden Age)	15
2.4 Klasifikasi Gerak	19
2.5 Keterikatan Antar Kemampuan Biomotor	23
2.6 Lapangan Futsal	27
2.7 <i>Resistance Band</i>	39
2.8 Menggabungkan kaki dalam dan punggung kaki	40
2.9 Lompat 1 Kaki Menggunakan Cone	40
2.10 Lunges	41
2.11 Crab Walk Band	41
2.12 <i>Shooting</i>	42
2.13 Mengumpan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	48
2.14 Mengumpan Menggunakan Kaki Bagian Luar	48
2.15 Control	49
2.16 Dribbling	50
2.17 Shooting	51
2.18 Jersey dan Celana Pendek	51
2.19 Sepatu Khusus Futsal Dan Kaos Kaki	52
2.20 Pengaman Tulang Kering	52
2.21 Bola	52
2.22 Elbow dan Kneepad	53
2.23 Lapangan Futsal	53

2.24 Garis Tengah Lapangan	54
2.25 Ukuran Gawang Futsal.....	54
2.26 Daerah Pergantian Pemain.....	55
2.27 Kerangka Konsep Berfikir	56
3.1 Desain Penelitian	63
3.2 Pembagian Kelompok	64
3.3 Gawang Target Shooting	66
3.4 Instrumen Penelitian	68
4.1 Diagram Batang Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	73
4.2 Diagram Batang Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian	63
3.2 Norma Penilaian	67
4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	72
4.2 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	74
4.3 Uji Normalitass.....	76
4.4 Uji Homogenitas.....	77
4.5 Uji T Kelompok Eksperimen.....	78
4.6 Uji T Kelompok Kontrol	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	87
2. Surat Balasan Penelitian	88
3. Uji Coba Instrumen(Uji Realibitas).....	89
4. Uji Coba Instrumen (Uji Validitas)	90
5. Uji Homogenitas Post Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol	91
6. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>pre test</i>).....	92
7. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>post test</i>)	93
8. Uji Normalitas Kelompok Kontrol (<i>pre test</i>)	94
9. Uji Normalitas Kelompok Kontrol (<i>post test</i>).....	95
10. Uji Homogenitas Kelompok Pre Test	96
11 Uji Homogenitas Kelompok <i>Post Test</i>	97
12 Data Hasil Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>).....	98
13 Data Hasil Kelompok Kontrol (<i>Post Test</i>).....	99
14 Data Hasil Kelompok Kontrol (<i>Pre Test</i>)	100
15 Data Hasil Kelompok Kontrol (<i>Post Test</i>).....	101
16 Uji Hipotesis (Uji t).....	102
17 Uji Perbedaan Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kel Kontrol.....	103
18 Uji Pengaruh Kelompok Kontrol	104
19 Dokumentasi Penelitian.....	105
20 Program Latihan.....	108

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya penting dari masyarakat dan pemerintah untuk mewujudkan bangsa yang cerdas guna menjamin kualitas keberlangsungan hidup generasi selanjutnya. Pendidikan dilaksanakan melalui rencana yang matang, lengkap, jelas, dan menyeluruh. Pendidikan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup masyarakat diartikan sebagai proses yang berlangsung sebelum peserta didik siap untuk terjun ke kehidupan sebenarnya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu bagian penting dari pendidikan yang memiliki tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, penalaran, kestabilan emosi, keterampilan sosial, dan pola hidup sehat melalui kegiatan jasmani serta olahraga guna mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dengan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, serta perkembangan kepribadian yang baik guna membentuk masyarakat bangsa yang berkualitas.

Program dalam pendidikan jasmani memberikan perhatian terhadap aspek- aspek berikut, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani memiliki materi-materi pokok yang dibedakan menjadi enam materi, yaitu teknik dasar permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, uji diri/senam, aktifitas ritmi, aquatik, dan pendidikan luar kelas(outdoor). Materi Pendidikan Jasmani pada Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk aspek kemampuan olahraga

termasuk di antaranya mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Salah satu materi olahraga yang terdapat pada kurikulum di Indonesia untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah permainan Futsal. Futsal merupakan jenis olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan. Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan. Futsal merupakan olahraga yang kompleks. Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika teknik pemain futsal baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di lapangan.

Teknik dasar yang sering digunakan dalam olahraga futsal yaitu menendang bola kegawang atau *shooting*. *Shooting* salah satu teknik menendang bola yang diarahkan langsung ke arah gawang lawan untuk mencetak gol. *Shooting* harus dikuasai dengan benar oleh setiap pemain futsal. *Shooting* merupakan teknik yang sangat penting untuk meraih kemenangan. Setiap pemain futsal haruslah meningkatkan kemampuan *shooting* dengan baik. Kemampuan tersebut dapat tercapai dengan meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar. Salah satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* adalah dengan meningkatkan kualitas fisik pemain, salah satunya dengan cara melakukan latihan *circuit training*. Contoh latihan *circuit training* yang digunakan adalah dengan mengkombinasikan kekuatan, *power*, kecepatan dan daya tahan *anaerobic* atau pun daya tahan *aerobic*. *Circuit training* memiliki pengaruh dalam meningkatkan stamina pada atlet. bentuk latihan *circuit training* terdiri dari beberapa pos

latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 6-8 pos dengan istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan yang lainnya. Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kecerdikan dan kreatifitas pelatih akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya. Pada saat melakukan *circuit training*, beberapa kelompok atau yang berada di area pos harus menyelesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. *Circuit training* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan *shooting* guna meningkatkan kualitas permainan futsal secara tim.

Tim futsal yang baik dapat terbentuk dari pengelolaan tim yang baik. Salah satu upayanya adalah membentuk ekstrakurikuler futsal agar koordinasi antar pemain berjalan dengan baik. Hal tersebut dilakukan pula oleh ekstrakurikuler futsal di SMA Yp Unila Bandar Lampung. Ekstrakurikuler tersebut memiliki tujuan untuk menciptakan tim futsal SMA terbaik di Bandar Lampung.

Dari hasil observasi penulis pada saat ekstrakurikuler dan melihat pertandingan futsal, ternyata penguasaan teknik dasar bermain futsal pada siswa relatif rendah terutama pada saat menendang bola ke arah gawang banyak kesempatan yang hilang pada saat menembak ke gawang lawan. Pada saat jam pembelajaran materi ekskul futsal, peneliti melihat bahwa siswa masih sering melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat penyerangan ke gawang lawan. Kesalahan tersebut diantaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola misalnya pada saat menendang bola ke gawang seringkali hasil tendangan tidak masuk sasaran ke gawang (gol), atau tendangan untuk mengoper pada lawan tendangan tidaterarah sehingga mudah diambil oleh musuh. Peneliti mengidentifikasi penyebab masih rendahnya kondisi fisik dan teknik siswa untuk

melakukan tendangan (*shooting*) ke gawang adalah karena latihan dalam pembelajaran yang digunakan masih kurang tepat dan kurang bervariasi untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik siswa.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA Yp Unila Bandar Lampung. melalui latar belakang tersebut, peneliti mengadakan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan *Circuit training* Terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Yp Unila Bandar Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1** Pada umumnya siswa dalam melakukan *shooting* ke gawang masih kurang tepat sasaran.
- 1.2.2** Rendahnya kemampuan siswa dalam mencetak gol dalam permainan futsal.
- 1.2.3** Masih lemahnya kemampuan siswa saat melakukan *shooting* ke arah gawang sehingga mudah terblokir oleh kiper.
- 1.2.4** Pada saat menendang bola ke gawang seringkali hasil tendangan tidak masuk sasaran ke gawang.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan diatas, maka agar peneliti agar tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada upaya peningkatan variasi latihan terhadap hasil *shooting* dengan menggunakan metode *circuit training* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA YP Unila Bandar Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah latihan *circuit training* berpengaruh pada *shooting* dalam permainan futsal putra ekstrakurikuler SMA Yp Unila Bandar Lampung?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan: untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1.6.1 Bagi siswa meningkatkan kondisi fisik yang menunjang keberhasilan *shooting* dalam bermain futsal.
- 1.6.2 Bagi Peneliti dapat mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting*.
- 1.6.3 Bagi pelatih futsal, sebagai salah satu metode dalam melatih futsal khususnya dalam hal melatih keterampilan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

- 1.6.4 Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan pertimbangan dan bahan acuan dalam mengelola proses pembelajaran meningkatkan shooting dalam permainan futsal.
- 1.6.5 Bagi Program Studi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran Penjas untuk diaplikasikan dalam praktik pelatihan olahraga prestasi, khususnya futsal.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian yaitu sebagai berikut:

- 1.7.1 Subjek penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Yp Unila Bandar Lampung.
- 1.7.2 Objek yang diteliti adalah Pengaruh Latihan *Circuit training* Terhadap *Shooting* Dalam Permainan futsal Siswa putra ekstrakurikuler SMA Yp Unila Bandar Lampung.
- 1.7.3 Tempat atau lokasi penelitian ini adalah SMA Yp Unila Bandar Lampung.
- 1.7.4 Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah variabel terikat yaitu latihan *circuit training* dan variabel bebas *shooting* dalam permainan futsal.

1.8 Penjelasan Judul

1. Latihan

latihan menurut Sukadiyanto(2010: 1), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh..

2. *Circuit training*

Menurut Sarwono, (2007: 111) *Circuit Training* adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu.

3. *Shooting*

menurut Jutinus, Lhaksana (2012:34), "*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”.

4. Ekstrakurikuler

Menurut Shaleh dalam Sriwahyuningsih (2017: 169) mengatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan di sekolah atau madrasah. Kemudian menurut Supriyadi (2019: 111) ekstrakurikuler merupakan bagian dari semua kegiatan yang ada di sekolah, wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan tersebut dilaksanakan di luar jam pelajaran, bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menjaring siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Mutohir, (2005:2) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia indonesia yang berkualitas berdasarkan pancasila.

Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Menurut Paturisi, (2012:7) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Penjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Rink, (1985) pendidikan jasmani sebagai "pendidikan melalui fisik", Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani.

Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka basil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisik-nya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.

Menurut James A. Baley dan David A. Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani." Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa.

Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang

berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2. Pengertian Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005) menyebutkan bahwa hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur Menurut Hans Tandra arti olahraga merupakan gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang ditujukan untuk memperbaiki kebugaran tubuh dan berguna juga sebagai meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya.

Menurut Seno Gumira Ajidarma definisi olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Kathryn Marsden, pengertian olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat mengurangi stres serta sangat mudah dilakukan oleh manusia dengan biaya yang murah.

Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun Sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari.

Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya.

2.3 Teori Taksonomi Bloom



Secara etimologi, taksonomi berasal dari bahasa Yunani yaitu tassein dan nomos. Tassein artinya mengklasifikasi dan nomos artinya aturan. Taksonomi secara etimologi berarti klasifikasi atas suatu prinsip dasar maupun aturan. Sementara itu bloom diambil dari nama seorang peneliti yaitu Benjamin Samuel Bloom. Ia meneliti pengembangan kemampuan berpikir dalam sebuah proses belajar. Taksonomi bloom itu sendiri bisa diartikan sebagai sebuah struktur hierarki yang mengidentifikasi keterampilan dari tingkat paling rendah ke tingkat paling tinggi. Sebelum membahas lebih jauh mengenai taksonomi ini, perlu diketahui bahwa ada 3 bagian penting dalam konsep pembelajaran ini. Bloom telah membagi tujuan pendidikan ke dalam 3 ranah yaitu sebagai berikut.

a. Kognitif

Ranah ini disebut juga sebagai cognitive domain. Ranah ini berfokus pada perilaku yang menekankan intelektual seseorang. Pada intinya ranah ini berfokus pada kemampuan berpikir dan kecerdasan otak seseorang. Contoh yang termasuk ke dalam ranah kognitif ini adalah keterampilan dalam berpikir, pengetahuan, serta pengertian.

b. Afektif

Ranah ini disebut juga dengan nama affective domain. Ranah ini berfokus pada perilaku yang lebih menekankan sisi emosi dan perasaan dari seseorang. Sebagai contoh bagian yang termasuk ke ranah ini adalah apresiasi, minat, sikap, serta cara diri sendiri untuk beradaptasi.

c. Psikomotorik

Ranah berikutnya adalah psikomotorik atau psychomotoric domain. Ranah ini akan berfokus pada perilaku yang mengarah ke aspek motorik. Sebagai contoh adalah tulisan tangan, kemampuan berenang, berolahraga, dan lain sebagainya.

2.4 Tahapan Pembinaan Bakat

pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/ pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:



**Gambar 2. 2 Piramid
pembinaan olahraga**

(Sumber: Koni Pusat: 1997).

2.4.1 Tahapan latihan persiapan

lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usiadini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat

dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latiahnnnya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2.4.2. Tahap latihan pembentukan,

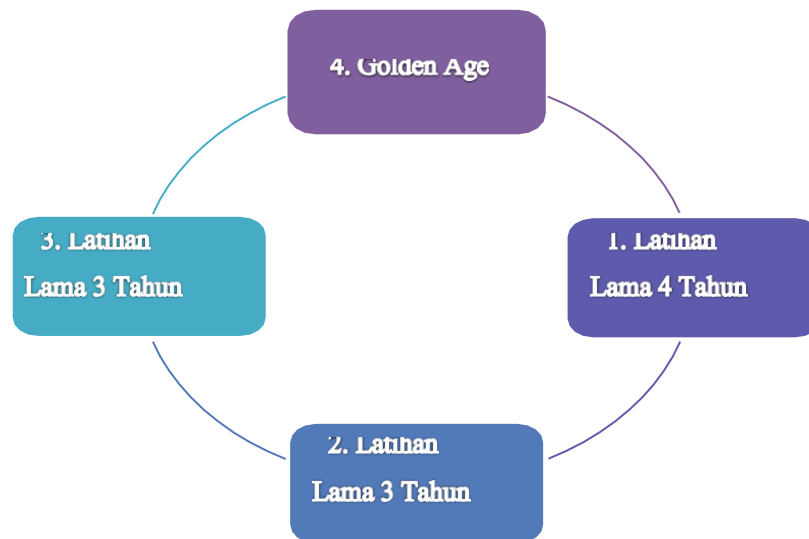
lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebaga ititik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannnya.

2.4.3 Tahap latihan pemantapan,

lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya. Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (*Golden Age*) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 2.3 Prestasi puncak(golden age)
(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)



Gambar 2.4 Pola pembinaan atlet
(Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usiadini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.

2.4 Belajar Gerak

Gerak merupakan suatu yang sangat penting bagi manusia. Dari begitu luasnya pembahasan tentang gerak –tubuh atau studi gerak manusia maka diperlukan pembatasan. Pembahasan gerak dalam spectrum yang luas tergantung pada pola konteks, pola dan tujuan, arti suatu gerak jasmani

untuk satu tujuan tertentu bergantung pada konteks dan prosesnya. Perkembangan gerak dapat diartikan bagian perubahan kompetensi dan kemampuan gerak dari masa bayi atau masa infancy sampai masa dewasa (*adulthood*) yang melibatkan semua aspek perilaku manusia, kemampuan gerak dan aspek perilaku pada manusia mempengaruhi perkembangan gerak, perkembangan gerak mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia.

Gerak manusia sangat kompleks dan merupakan refleksi dari aktivitas lokomotor, fungsi syaraf, serta perpaduan mekanisnya (Hidayat, 2007). Perkembangan gerak merupakan suatu proses yang sejalan dengan bertambahnya usia. Untuk mendapatkan kualitas gerak yang lebih baik maka diperlukan suatu pola atau proses pembelajaran tentang gerak dan perkembangan gerak yang tidak bisa dilepaskan, dari pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlibat pada pembelajaran keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif.

Perkembangan gerak merupakan proses yang berurutan dan berlanjut sesuai dengan umur, di mana gerak berkembang dari gerak yang sederhana, tak terorganisasi, menuju pencapaian keterampilan gerak yang terorganisasi dengan baik. Perkembangan gerak merupakan satu aspek penting untuk kehidupan, karena gerak merupakan sifat dari kehidupan. Gerak tersebut mengalami perubahan, dari sejak manusia lahir sampai dewasa.

Dari gerak bebas menjadi gerak yang terarah dan memiliki makna, dari gerak kasar menjadi gerak halus. Dari gerak tidak beraturan menjadi beraturan jenis- jenis dan bentuk gerakan yang perlu dipelajari, dan disesuaikan dengan kebutuhan diri, dan norma sosialnya.

Dengan bertambahnya usia maka gerak akan berkembang. Mekanisme gerak berlaku sama bagi semua individu, tetapi setiap orang mempunyai karakter gerak sendiri (Hidayat, 2007).

2.4.2 Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.5.2. Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “*domain*” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak *Reflex*

Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak- anak.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (dayatahan,kekuatan,dayaledak,kelincahan,kecepatan,kelentukan,koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kecepatan dan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi *control* sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

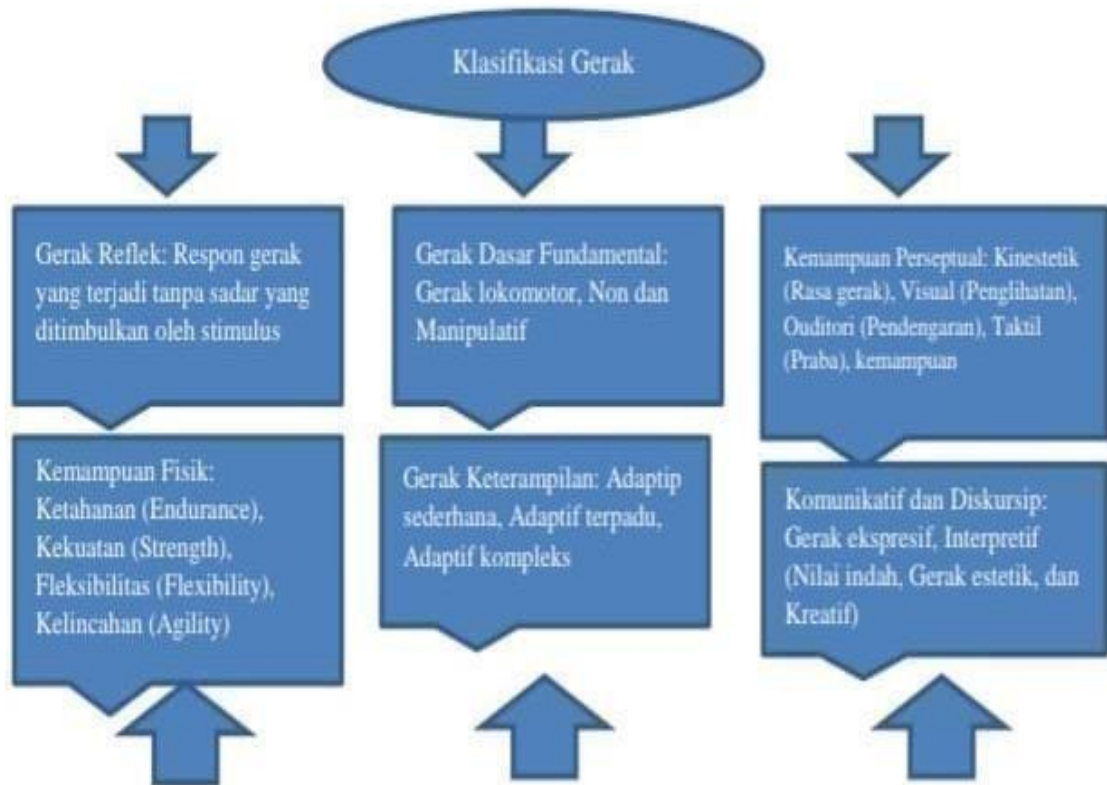
6. Komunikasi *Non* Diskursif

Komunikasi *non* diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh. Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya.

Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya



Gambar 2. 5 Klasifikasi gerak
(Sumber :Tarigan, H., 2019: 25)

2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar

2.5 Kondisi Fisik

1. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Menurut (Hasyim & Saharullah, 2019) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut (Harsono, 2015) kondisi fisik adalah “Kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat”. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan.

Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan

pemain. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal.

Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari physical build-up, yaitu physical conditioning yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar- tawar lagi.

2. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut (Harsono 2015), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organ tubuh, antara lain:

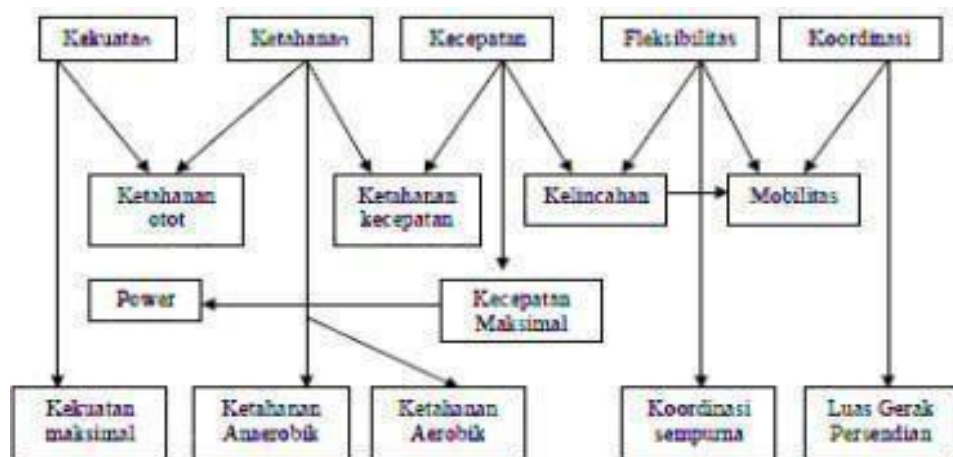
- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila

sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Jika kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

3. Komponen Kondisi Fisik

Menurut (Hanafi 2019) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga.

Menurut (Hanafi 2019) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kelincahan (agility), ketepatan (accurary), reaksi (reaction). Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bomp dikutip (Harsono 2015), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti: power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.



gambar: Keterkaitan antarKemampuan Biomotor (Sumber: Bompa & Carrera, 2015)

2.6 Hakikat Permainan Futsal

Futsal berasal dari kata *Fut* di ambil dari *futbol* (sepak bola) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal) kemudian *sal* di ambil dari kata *sala*, *salao* dan *salón* (Perancis). Jadi bisa di simpulkan bahwa olahraga futsal merupakan olahraga sepak bola yang di mainkan di dalam ruangan. Menurut halim sebelum FIFA mengambil alih futsal pada tahun 1989 ada beberapa nama yang di pakai untuk olahraga ini diantaranya adalah *five- aside-game*, *mini soccer* ataupun *indoor soccer*.

Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay tahun 1930. Versi lain mengatakan bahwa tahun 1854 permainan sejenis sudah dilakukan di Kanada. Pada tahun 1935 dibuatlah kesepakatan dan penetapan aturan tentang cara futsal dimainkan, akhirnya pada pertengahan 1936 dikeluarkan peraturan futsal yang tidak berbeda jauh dengan peraturan

permainan futsal yang berlaku saat ini. Kira-kira dua puluh tahun kemudian tepatnya tahun 1954 peraturan futsal dibakukan. Piala Dunia futsal pertama kali diselenggarakan di Belanda tahun 1989. (Lhaksana 2011) menyatakan futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan yang lebih ketat. Salah satu dari perbedaan futsal dengan sepak bola adalah futsal mempunyai peraturan yang sangat ketat seperti basket.

Lhaksana menyatakan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Futsal merupakan salah satu bentuk permainan menggunakan bola besar yang dimainkan sangat cepat dan dinamis agar bola tidak terlewat lawan karena range lapangan yang sangat sempit. Oleh karena itu pemain futsal tidak boleh diam terlalu lama membawa bola harus cepat memutuskan apakah bola akan dribble, passing atau shooting dan bergerak lagi mencari posisi. Timo menyatakan bahwa saat bermain futsal, pemain diuntut untuk banyak bergerak maju-mundur, kekanan dan kekiri begitu cepat (agilitas)

Pemain futsal yang baik tentunya dia mempunyai kemampuan merubah arah dengan cepat untuk mengecoh lawan dengan bergerak maju, mundur, ke kanan-kiri dengan cepat tanpa kehilangan penguasaan bola. Laksana menyatakan bahwa futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relative lama. Yang artinya futsal membutuhkan daya tahan untuk bergerak, kekuatan untuk menendang bola, dan kelincahan untuk merebut bola mengecoh lawan ketika dalam pertandingan. Dari beberapa pendapat yang diuraikan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa futsal adalah olahraga yang kompleks yang membutuhkan kecepatan, kekuatan dan kelincahan dengan jumlah pemain 5 orang diselenggarakan di lapangan sempit dan dalam ruangan dengan cara memasukkan bola ke lawan.

Menurut Halim (2012), menyebutkan “Tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sangat digemari akhir-akhir ini. Hampir tidak ada orang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil sampai orangtua”, (p.24). Ada beberapa alasan mengapa futsal begitu banyak disukai di Indonesia. Pertama, futsal sangat mudah untuk dimainkan dan dipelajari, hanya membutuhkan sebuah lapangan kecil, bola, dan sepatu olahraga untuk memainkannya. Selain itu, aturan permainan futsal yang sederhana dan singkat memudahkan pemain untuk memahaminya dalam waktu yang singkat. Kedua, futsal sangat cocok untuk dimainkan di Indonesia yang memiliki iklim tropis dengan suhu yang cenderung panas dan lembab.

Lapangan futsal yang berada di dalam ruangan dengan udara yang terkondisi membuat pemain tidak perlu terlalu khawatir tentang suhu dan kondisi cuaca yang bisa mempengaruhi permainan. Ketiga, futsal memungkinkan pemain untuk bermain dalam kelompok kecil. Hal ini memungkinkan setiap pemain untuk lebih terlibat dalam permainan dan membangun hubungan yang lebih erat dengan rekan satu tim. Selain itu, futsal juga bisa dimainkan di berbagai tempat seperti halaman sekolah atau kompleks perumahan,

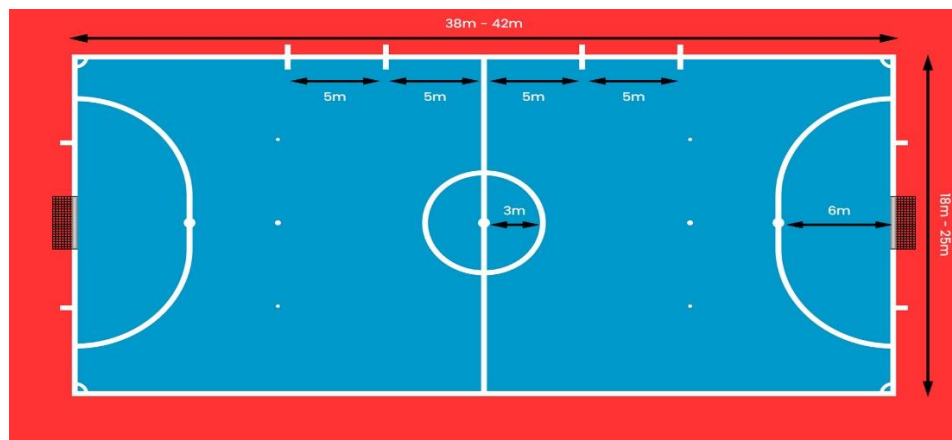
sehingga mudah untuk mengumpulkan teman-teman untuk bermain bersama. Keempat, futsal memberikan pengalaman yang menyenangkan dan kompetitif bagi pemain. Turnamen futsal yang diadakan di berbagai level memberikan kesempatan bagi pemain untuk bersaing dengan tim-tim lain dan meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain sepak bola. Kelima, futsal juga merupakan olahraga yang relatif aman untuk dimainkan. Karena lapangan futsal yang lebih kecil, pemain tidak perlu berlari sejauh dan secepat seperti pada lapangan sepak bola yang lebih besar. Selain itu, bola futsal yang lebih kecil dan lebih ringan meminimalkan risiko cedera yang mungkin terjadi.

Dalam olahraga futsal jumlah pemain keseluruhan beserta cadangan berjumlah 15 orang. Pertandingan terdiri dari dua babak dan setiap babak memiliki waktu 20 menit. Disela babak pertama dan kedua ada waktu istirahat yang lamanya maksimal 15 menit. Setiap tim memiliki kesempatan meminta time out satu kali setiap babak dengan lama 1 menit (Mikanda Rahmani, 2014: 159).

Futsal adalah olahraga yang semakin populer di Indonesia, terutama dikalangan anak muda. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya lapangan futsal yang dibangun di berbagai kota di Indonesia. Saat ini olahraga futsal sangat berkembang pesat khususnya di kalangan pelajar, hal ini sering diadakannya kejuaraan futsal antar pelajar yang menengah pertama maupun menengah atas untuk memeriahkan hari jadi suatu lembaga yang mengadakan atau pun sudah menjadi event tahunan seperti walikota *cup*, bupati *cup*, *axis nation cup*, *futsal series*, piala by.u, *rumgip championship* dan masih banyak lainnya.

Futsal merupakan olahraga populer di dunia. Masyarakat dari berbagai negara sangat menggemari olahraga ini (Mikanda Rahmani, 2014: 157). Bentuk lapangan futsal adalah persegi panjang dengan panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. Lapangan futsal ditandai dengan garis 19 setebal 8 cm untuk membagi area pinalti, area pojok, daerah bebas dan area gawang (Mikanda Rahmani, 2014: 159).

Ukuran bola futsal adalah nomor 4 dengan lingkaran 62-64 cm dan berat 400-440 gram serta tekanan angin bola futsal adalah 0,4 – 0,6 atmosfir atau 400-600 g/cm². Ukuran gawang futsal standard nasional dan internasional adalah 2 m x 3 m, ketebalan tiang dan mistar gawang tidak lebih dari 8 cm, dengan ukuran jarring gawang futsal lebar 3 meter dan tinggi 2 meter, jarak antara tiang gawang 3 meter dan kedalaman



tiang gawang serta mistar gawang 8 cm.

Gambar 2. 7 Lapangan Futsal

(Sumber: Ali Husepi. (2014)).

2.7 Sejarah dan Asal Usul Permainan futsal

Falsafah kehidupan “kalau kita mengalami kesulitan dalam kehidupan, jangan pernah mengeluh apalagi menyerah, hal itu terjadi pada tahun 1930 di Uruguay peristiwa yang menggambarkan falsafah itu terjadi saat Juan Carlos Ceriani akhirnya menemukan permainan futsal. Dia lahir pada Maret 1907 di Buenos Aires,

Argentina, Kendati berkebangsaan Argentina, Juan carlos Ceriani tinggal dan menetap di Uruguay dan merupakan merupakan lulusan Federasi Amerika Selatan YMCA (sekarang konfederasi Amerika Latin) dan memegang gelar Sekjen *Asociaciones Christianas Jovenes* (ACJ) dan guru pendidikan jasmani. Ia sejatinya merupakan seorang atlet polo air (Antonius Ari Wibowo:2019) . Futsal diciptakan Juan Carlos Ceriani di Kota Montevideo, Uruguay dan Dia sebagai seorang olahragawan sejati, ide bermain futsal sendiri muncul ketika siswa di YMCA mengalami kebosanan dan pada saat itu cuaca di negara itu selalalu hujan sehingga membuat Ceriani menciptakan kreatifitas baru dengan mengembangkan olahraga untuk siswanya agar tetap bisa melakukan olahraga Kemauan bermain dengan menggunakan teknik sepak bola ternyata masih bisa diterapkan dengan baik meskipun di

dalam ruangan, karena terbatasnya ruangan maka pada saat bermain menggunakan 5 vs 5 dengan menerapkan teknik *passing* dan bergerak. Ternyata dengan latihan *passing* dan bergerak di ruangan meningkatkan kemampuan untuk bermain sepakbola. Hal inilah yang menjadi awal lahirnya futsal, sebuah permainan yang mirip dengan sepak bola, dengan pemain yang lebih sedikit serta ukuran lapangan yang lebih kecil. Setelah diciptakan, futsal berkembang menjadi salah satu olahraga paling diminati terutama di negara-negara Amerika Selatan (Alex Para, 2017).

1 Sejarah Internasional

Nama Futsal berasal dari Bahasa Spanyol Futbol sala atau futbol de salon dan dalam Bahasa Portugis Futebol de salao, istilah ini umumnya diterjemahkan sebagai sepakbola dalam ruangan tetapi terjemahan yang lebih literal adalah sepakbola hall/lounge (Fef, 2018). Sejarah Futsal muncul di sebuah sekolah yayasan YMCA. Karena penciptanya adalah seorang pendidik di YMCA yang berasal dari Uruguay, Juan Carlos Ceriani adalah namanya, dia merupakan lulusan Federasi Amerika Selatan YMCA (sekarang Konfederasi Amerika Latin) dan memegang gelar Sekjen Asociaciones Christianes Jovenes (ACJ) dan Guru pendidikan jasmani (Alex Para, 2017). Dalam pengalamannya akhirnya menemukan permainan futsal ini adalah dengan menggabungkan beberapa olahraga seperti sepakbola, bola voli, bola basket dan bola voli, permainan ini awalnya dimainkan di lapangan bola basket dan akhirnya dia menyempurnakan dengan membuat peraturan seperti permainan sepakbola. YMCA menyebarkan permainan futsal ini di Seluruh Amerika Selatan.

Pada tahun 1956 peraturan dimodifikasi oleh Habib Maphuz dan Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes yang merupakan guru pendidikan jasmani di YMCA di Sao Paulo Brazil yang pada

akhirnya berkembang menjadi sebuah permainan yang sangat digemari di Amerika Selatan. Pada tahun 1965 Konfederasi Sudamericana de Futbol de Salon (Konfederasi Futsal Amerika Selatan) dibentuk untuk menjadi wadah untuk futsal di Amerika Selatan yang terdiri dari negara Uruguay, Paraguay, Peru dan Brazil. Tak lama setelah federasi Amerika Selatan terbentuk diselenggarakan sebuah turnamen futsal dan akhirnya menarik media Amerika Selatan untuk meliput secara reguler.

2. SEJARAH NASIONAL

Sekitar 1998 hingga 1999 futsal masuk ke Indonesia dan pada tahun 2000-an futsal mulai dikenal oleh masyarakat dan saat itu futsal mulai berkembang dengan banyaknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia dan pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Bapak Justin Lhaksana merupakan seorang yang membawa futsal ke Indonesia, prestasi timnas Futsal Indonesia sebenarnya sangat membanggakan yakni masuk dalam peringkat ke 50 dunia dan berhasil menjadi juara di ASEAN Football Federation atau AFF Futsal pada tahun 2010 (Alyalistyasa, 2017). Saat ini futsal sudah berkembang di Indonesia namun hingga sekarang sudah berkembang menjadi olahraga profesional, dengan bukti sudah diselenggarakannya event futsal nasional yang diselenggarakan BFN dengan kerjasama dengan beberapa stasiun televisi nasional.. (Estriana Fiwka, 2017). Kompetisi reguler resmi yang diadakan oleh liga futsal pro Indonesia musim 2024-2025 diikuti oleh 12 tim profesional terdiri dari Bintang Timur Surabaya, Blacksteel FC Papua, Pangsuma FC, Unggul FC Malang, Cosmo JNE Jakarta, Fafage Banua, Pendekar United, Halus FC Jakarta, Moncongulo FC, Sadakata United, Kuda Laut Nusantara FC, Rafhely FC.

2.8 Latihan

Latihan adalah suatu proses dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

Menurut Pate yang diterjemahkan Dwijowinoto (1993 : 317) latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan menurut Bompa (2009:2) adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Ria Lumintuarso (2013:45) mengatakan bahwa “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”.

Penampilan terbaik ketika berlag dalam pertandingan tentunya tidak diperoleh dengan mudah tentunya diperlukan proses yang melalui berbagai macam proses latihan yang panjang. Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan setiap cabang olahraga. Artinya selama dalam proses berlatih seseorang selalu dibantu dengan menggunakan alat pendukung. Contohnya seorang atlet senam agar menguasai teknik senam dengan baik, diperlukan berbagai macam alat bantu dan metode dalam proses latihannya sebagai media untuk membantu proses latihan

2.8.1 Tujuan Latihan

Harsono (2004:40) menyatakan secara umum tujuan latihan yaitu untuk mengembangkan kondisi fisik, meningkatkan kemampuan komponen- komponen biomotorik khusus yang diperlukan cabang olahraga, menanamkan karakteristik psikologi yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan, melatih dan mengembangkan keterampilan teknik spesifik cabang olahraga serta mengajarkan pengetahuan teoritis mengenai teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan.

2.8.2 Prinsip Latihan

2.8.2.1 Frekuensi Latihan

Latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekuensi latihan berbeda untuk setiap cabang olahraga, hal ini tergantung dari tingkat kesulitan gerak dan pencapaian prestasi.

2.8.2.2 *Overload*

Latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot-otot juga akan semakin meningkat.

2.8.2.3 *Spesifikasi* Latihan

Latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu, ruang gerak persendian, dan sistem energi. Jadi sebelum latihan kita tentukan terlebih dahulu apa yang akan dilatih apakah teknik atau kemampuan fisik dan yang terpenting adalah agar latihan yang diterapkan sesuai dengan cabang olahraga yang akan ditingkatkan prestasinya.

2.8.2.4 Individualisasi

Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan serta kekhasan setiap individu. Latihan merupakan masalah pribadi artinya setiap atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap beban latihan yang sama.

2.9 Kondisi Fisik

Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan seseorang yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis kelelahan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam berinteraksi. Lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi, yang menurut Bompas, Tudor O. (1994: 3)

dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. kondisi fisik adalah satu kesatuan tubuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya.

Selanjutnya Harsono (1988 : 153) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, ketekunan, stamina dan kemampuan kondisi fisik lainnya
3. Akan ada elemen gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Dalam sepakbola sangat membutuhkan stamina fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain sepakbola harus benar-benar dilatihkan agar para pemain dapat bermain secara maksimal selama 2x45 menit. Unsur fisik dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas.

2.10 Komponen fisik

Komponen kebugaran jasmani adalah komponen kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa terbebani dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani diperlukan agar seseorang agar mampu menyelesaikan kegiatan sehari-harinya dengan baik. Jika seseorang merasa terbebani secara fisik dengan kegiatan sehari-harinya, maka hal tersebut bisa menjadi indikator bahwa kebugarannya buruk. Kebugaran yang dimilikinya tidak sebanding dengan bobot kegiatan yang dilakukan setiap harinya. Kebugaran perlu dilatih agar tubuh mampu melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal. Selain itu, latihan ini juga akan membantu tubuh untuk menjadi lebih sehat. Ada berbagai macam komponen kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan dan kebugaran tubuh. Berikut ini adalah penjelasan lengkapnya.

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Komponen ini merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah. Organ- organ tersebut harus berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dalam waktu yang lama dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru- paru berperan dalam pengambilan oksigen dan menyalurkannya ke seluruh bagian tubuh. Dirangkum dari buku Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani oleh Tatang Muhtar dan Anggi Setia Lengkana, contoh latihan untuk meningkatkan daya tahan adalah dengan lari. Tentu latihan ini perlu ditingkatkan secara perlahan dari lari jarak pendek hingga lari jarak jauh untuk melatih kemampuan jantung dan paru-paru.

2. Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dalam melawan beban. Untuk mendapatkan komposisi dan kekuatan otot yang maksimal, seseorang perlu melakukan latihan beban secara rutin serta melengkapi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk membangun otot. Sama seperti latihan daya tahan, latihan kekuatan otot juga harus dilakukan secara perlahan mulai dari beban yang ringan hingga ke beban yang lebih berat. Latihan angkat beban di gym bisa dijadikan pilihan untuk melatih kekuatan otot. Selain itu, kamu juga bisa berlatih dengan beban dari badan sendiri dengan melakukan push-up, sit-up, squat, plank, dan berbagai gerakan lainnya.

3. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan fisik untuk bisa menggerakkan tubuh secepat mungkin. Kecepatan juga

berkaitan dengan kemampuan fisik dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu sesingkat mungkin. Contoh latihan dalam komponen kebugaran jasmani ini adalah dengan cara lari sprint, bersepeda cepat, dan lain sebagainya. Latihan ini bisa membuat seseorang bergerak dengan lebih cepat dan tangkas.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk melatih kelincahan, kamu bisa melakukan latihan zig-zag, ladder drill, dan shuttle run.

5. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan sendi dalam melakukan gerakan di ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya gerakan sendi secara maksimal dengan kemungkinan gerakan. Hal ini juga berhubungan dengan kelenturan otot.

Gerakan seseorang yang tidak memiliki kelenturan yang baik akan terlihat sangat kaku seperti robot. Selain itu, setiap gerakannya juga tidak rasanya nyaman dan bisa disertai rasa sakit. Bentuk latihan kelenturan bisa dilakukan dengan stretching rutin setiap hari atau bisa juga dengan olahraga yoga dan pilates.

6. Daya Eksplosif (*Power*)

Dikutip dari dokumen skripsi terbitan Universitas Siliwangi berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu pada Masa Pandemi Covid-19 oleh Khoerudin, power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Bisa juga diartikan dengan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan dibutuhkan dalam berbagai kesempatan,

misalnya saat melakukan teknik pukulan smash pada olahraga bulutangkis dan bola voli. Contoh latihannya bisa dilakukan dengan melakukan teknik smash atau dengan berlatih beladiri.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan fisik untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh. Diperlukan daya tahan otot yang optimal untuk mampu menahan guncangan dan koordinasi pandangan agar tetap seimbang. Bentuk latihannya bisa dilakukan dengan gerakan sikap lilin, berdiri dengan satu kaki jinjit, atau mengangkat salah satu kaki.

8. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan tubuh dengan arah pandangan. Bentuk latihan yang sering dilakukan untuk melatih koordinasi adalah dengan olahraga lompat tali.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak- gerak bebas tubuh terhadap sasaran tertentu. Memanah, bola bowling, sepakbola, dan bola basket adalah contoh olahraga yang membutuhkan akurasi. Untuk latihannya, kamu bisa langsung saja spesifik kepada jenis olahraga tertentu. Misalnya, dalam olahraga bola basket kamu bisa berlatih menembak jarak dekat maupun jarak jauh untuk memasukkan bola ke dalam ring.

10. Reaksi (Reaksi)

Reaksi adalah kemampuan fisik untuk segera bertindak dalam menghadapi rangsangan yang timbul melalui panca indra. Komponen kebugaran jasmani ini bisa dilatih dengan cara menangkap bola yang dilempar dari berbagai arah.

2.11 *Circuit training*

Pada program latihan *circuit* berbeda dengan program-program lainnya, karena program ini harus direncanakan sedemikian rupa agar latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun dan dalam penelitian ini terdiri dari delapan stasiun dengan 4 stasiun difokuskan pada otot-otot tungkai, sedangkan empat lainnya sebagai latihan perantara. Satu set sirkuit selesai jika seorang melakukan delapan stasiun yang direncanakan. Sedangkan satu sesi latihan dilaksanakan 3 set *circuit*.

(Bompa. 2009:233) menyatakan bahwa *circuit training* adalah salah satu nama latihan dengan stasiun yang dilakukan secara *circle* atau berurutan hingga kembali kesemula yang dapat terdiri dari 6-9 stasiun. Sedang Setiawan mengungkapkan bahwa latihan *circuit* dapat Pada program latihan *circuit* berbeda dengan program- program lainnya, karena program ini harus direncanakan sedemikian rupa agar latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Latihan *circuit* dapat mengembangkan kondisi fisik seperti daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kekuatan. Satu kali latihan dalam setiap stasiun dilakukan 30 detik dan satu sirkuit dilakukan 15-20 menit. Kemudian istirahat antar stasiun adalah 15-20 detik. Kemudian (Fox, 1984:30) menyatakan bahwa latihan sirkuit berisi sejumlah stasiun dimana seorang atlet melakukan latihan dalam waktu tertentu. Setelah menyelesaikan satu stasiun, maka pindah pada stasiun yang lain dengan waktu yang ditentukan juga.

Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi *aerobic*. Pada permainan futsal, latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan salah satu cara untuk membantu atlet meningkatkan kekuatan fisik.

2.11.1 Kelebihan dan Kekurangan *Circuit training*

Latihan sirkuit training mempunyai suatu kelebihan yakni mampu meningkatkan komponen kondisi fisik secara bersamaan dan dalam waktu yang sangat relatif sangat singkat. Tidak hanya mempunyai kelebihan latihan sirkuit juga mempunyai suatu kelemahan yakni menurut Harsono, kelemahan *sirkuit training* ialah harus sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban pada sirkuit training tidak akan mampu dibuat seberat badan harus dilaksanakan dalam latihan kondisi fisik dengan khusus. jadi *sirkuit training* biasa disebut latihan sirkuit sangat berpengaruh dengan kesehatan tubuh kita.

Tetapi harus sesuai dengan badan individual jika berlebihan sangat tidak baik pelatihannya ataupun latihan sirkuit yang dipraktekkan saat pelajaran dilapangan. Peserta didik sekolah dasar kelas 1 belum mempunyai kondisi fisik yang besar karena peserta didik kelas 1 ialah kelas rendah yang masih membutuhkan pembelajaran ataupun latihan awal dalam mata pelajaran pjok, beda dengan peserta didik kelas tinggi sudah mampu melakukan latihan sedang karena kondisi fisik mereka sudah bisa dikatakan cukup mampu untuk melakukan itu semua sehingga tubuh peserta didik akan lebih terjaga dan sehat.

2.12 Latihan *Circuit training*

Menurut Suharjana (2004: 69) *circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 6-8 pos dengan istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan yang lainnya. Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kecerdikan dan kreatifitas pelatih akan dapat mendesain

suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya. “*Circuit training*” berarti beberapa kelompok olah raga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. *Circuit training* ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan and G.T. Anderson pada tahun 1953, dalam program latihan ini, terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani, seperti *push up*, *sit up*, dan lain-lain. Dalam program latihan *circuit training* ini digunakan jarak tiap pos 15 detik sampai 3 menit untuk menjaga agar otot tidak kelelahan. Bentuk sederhana dari *circuit training* yang dibuat adalah

1. *Resistance band*



Gambar 2.1 *Resistance band*
(sumber :Uwais Inspirasi Indonesia.
(2024))

1. *Resistance band* (mengayunkan kaki ke samping)
 1. Posisi badan lurus kedepan.
 2. Posisikan kaki selebar pinggang.
 3. Lalu ayunkan secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri ke arah samping Setelah beberapa langkah lari secara diagonal mengitari cone.

2. *Resistance band* (menggabungkan kaki dalam dan punggung kaki)



Gambar 2.2 Menggabungkan kaki dalam dan punggungkaki (sumber : Uwais Inspirasi Indonesia. (2024))

1. Posisi badan lurus kedepan.
 2. Posisikan kaki kanan atau kiri seperti melakukan passing.
 3. Kemudian ayunkan kaki ke depan seperti melakukan passing lalu kaki ditekuk keatas seperti melakukan *shooting* lompat *cone*.
3. Lompat 1 kaki menggunakan *Cone*



Gambar 2.3 Lompat 1 Kaki Menggunakan *Cone*
(Sumber :Jejak Pustaka (2004))

1. Posisi badan berada di belakang *cone*.
2. kaki dinaikin 1 lalu melompat ke arah depan.
3. Lakukan gerakan tersebut dengan secara bergantian dari kaki kanan ke kaki kiri.

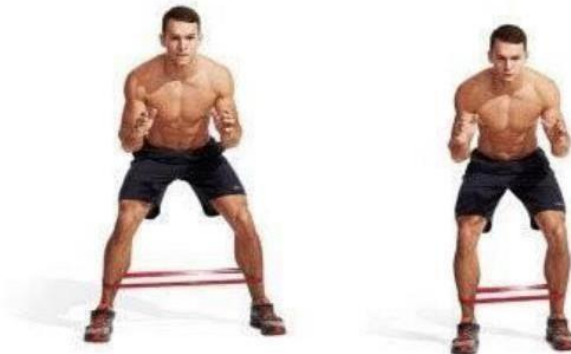
4. *Lunges*



Gambar 2.4 Lunges (Sumber: Jejak Pustaka (2024))

1. Posisi 1 kaki didepan lalu kaki lainnya di angkat kebelakang dengan menggunakan alat bantu.
2. Lalu tekuk kaki depan yang sebagai tumpuan

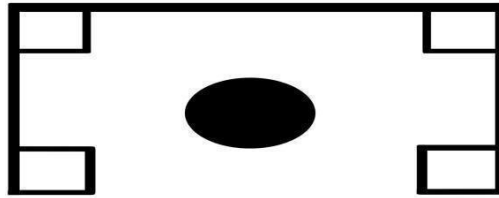
5. *Crab walk band* (jalan kepiting)



Gambar 2.5 *Crab walk band* (jalan kepiting)
(Sumber : Uwais Inspirasi Indonesia. (2024))

1. Posisi kaki sedikit ditekuk badan lurus kedepan
2. Jalan ke samping dengan posisi tangan didepan dada.

6. *Shooting* (menendang bola ke target)



Gambar 2.6 *Shooting* (menendang bola ke target) (Sumber : Tingkat ketrampilan shooting futsal (Nugroho,2003))

1. Posisi badan didepan bola dengan sedikit condong kedepan.
2. Letakan kaki sebagai tumpuan disamping bola.
3. Kaki yang dipakai untuk menendang bola menggunakan kaki bagian punggung.
4. Yang terakhir,kaki menendang bola kearah gawang yang sudah diberi angka.

2.13 *Shooting*

Menendang bola ialah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, Sarumpaet (1992:20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Dalam permainan futsal, teknik menendang merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik ialah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, Sukatams (1984:44).

Menurut Sucipto (2000: 17) Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan futsal yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (passing),

menembak ke gawang (shoot at the goal) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping).

Ketepatan atau akurasi *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya meningkatkan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu menguasai bermacam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar futsal dapat mendukung bermain futsal dengan baik secara individu maupun kolektif, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah (Iqbal, 2019).

Ada beberapa cara yang dapat ditempuh pemain dalam melakukan *shooting*. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Teknik menggunakan punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012:34) yaitu gerak *shooting* dengan punggung kaki yang dapat dilakukan dengan cara:

1. Mematkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
2. Menggunakan bagian punggungkaki untuk melakukan *shooting*.
3. Mengkonsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
4. Mengunciatau kuatkantumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Memposisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.

6. Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

Menurut Soedjono (1985:63) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting*, antara lain :

1. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
2. Sikap badan saat melakukan *shooting*, yaitu badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan kaki sedikit ditekuk.
3. Konsentrasi dan pandangan mata.
4. Perkenaan atau sentuhan kaki pada bola tepat pada punggung
5. kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola.

2.14 Ekstrakurikuler

Menurut Shaleh dalam Sriwahyuningsih (2017: 169) mengatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan di sekolah atau madrasah. Kemudian menurut Supriyadi (2019: 111) ekstrakurikuler merupakan bagian dari semua kegiatan yang ada di sekolah, wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan tersebut dilaksanakan di luar jam pelajaran, bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menjaring siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu program kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah yang bertujuan untuk membantu mengembangkan

minat, potensi serta bakat yang dimiliki oleh setiap siswa atau peserta didik berdasarkan bidangnya masing-masing. ekstrakurikuler merupakan bagian yang dilaksanakan diluar dari jam pelajaran.

Setiap peserta didik yang berada di sekolah pasti memiliki minat dan bakat yang berbeda- beda pada bidang tertentu. Oleh karena itu, sekolah memiliki program dalam pengembangan bakat dan minat peserta didik tersebut sesuai dengan bidangnya masing-masing salah satunya ialah dibidang olahraga pencak silat. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh pihaksekolah dalam mengembangkan bakat dan minat peserta didik dengan mengadakan ekstrakurikuler yang biasanya dilaksanakan di luar jam mata pelajaran

1. Ekstrakurikuler SMA Yp Unila Bandar Lampung

SMA Yp Unila Bandar lampung yang beralamatkan di Jl. Jend. Suprpto No 88 Kelurahan Enggal, Kec. Enggal, Kota Bandar Lampung, Lampung, merupakan sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak. Salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal di SMA Yp Unila Bandar Lampung cukup banyak peminatnya. Pada tahun 2023 terdapat 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Hal tersebut tentunya sangat mendukung berjalannya ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi sekolah. Fasilitas penunjang dari kegiatan futsal di sekolah tersebut terbilang memadai. Jadwal kegiatan ekstrakurikuler di SMA Yp Unila Bandar lampung dilakukan pada hari Senin, Rabu, dan jumat. Pelatih yang mengampu kegiatan ekstrakurikuler ini didatangkan dari luar sekolah.

2. Tujuan Ekstrakurikuler

Dalam Depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan

bakat dan minat, keterampilan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Menurut Anifral Hendri yang dikutip oleh Yudik Prasetyo (2010: 65) fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain (1) pengembangan, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat, (2) *social*, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan rasa tanggungjawab *social* peserta didik, (3) rekreatif, yaitu untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karir, yaitu untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

2.15 Permainan Futsal

Muhammad Asriady Mulyono (2014) futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Sedangkan menurut Ferdinansyah dan Abitur (2008) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima orang. Tidak seperti permainan bola dalam ruang lainnya, lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan net atau papan (Asbanu, Kaswari, dan Triansyah, 2018, hlm. 3). Futsal merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan SALon atau SALa (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan).

Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan dipindahkan dalam ruangan (Murhananto,

2008:6). Kejuaraan Dunia pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota- anggota bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil.

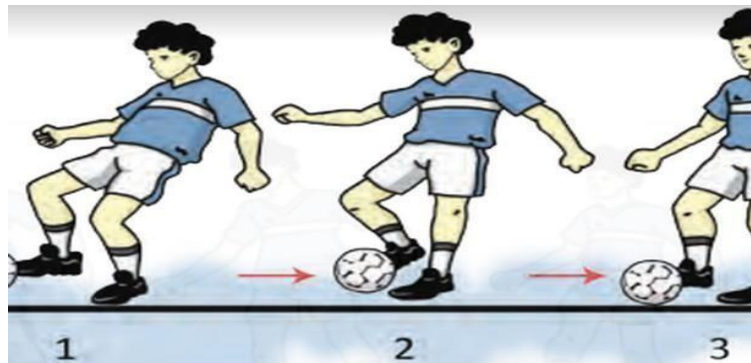
Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini. Antara lain *five-aside-game*, *mini soccer*, atau pun *indoor soccer* (Sahda Halim, 2009:8). Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing– masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal jauh lebih kecil (Sahda Halim, 2009:6).

2.16 Teknik Dasar Bermain Futsal

Menurut (Wardana, 2017) Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang (*shooting*) dan mengoper. Teknik *shooting* memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi *shooting* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki si pemain. Menurut (Nitisastro, 2016) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat menguasai teknik *shooting* baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan *shooting* yang baik.

Menurut (Lhaksana, 2012) adapun mengenai teknik futsal yang harus diketahui :

1. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 2.7 Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam
Sumber : Buku Jago Futsal (Muhammad Rinaldi,2020))

Gerakan mengumpan bola atau *passing* dengan kaki bagian dalam, bisa dilakukan jika jarak antar pemain dekat. Tujuan mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah supaya arah bola dapat sampai kepada pemain yang di targetkan

2. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar



Gambar 2.8 Mengumpan menggunakan kaki bagian luar
Sumber : Buku Jago Futsal (Muhammad Rinaldi,2020)

Keterangan :

Tujuan dari passing dengan menggunakan kaki bagian luar adalah untuk mengayunkan bola ke arah pemain yang ditargetkan, namun jaraknya jauh. Mengoper bola dengan kaki bagian luar akan membuat arah bola menjadi lengkung dan melambung tinggi.

3. Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) harus menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola lebih jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola (Justinus Lhaksana, 2011:31). Dalam melakukan gerakan teknik dasar *control* harus dilakukan dengan urutan atau langkah- langkah gerakan yang baik dan benar agar menjadi gerakan *control* yang baik dan benar pula Adapun langkah–langkah saat melakukan *control* (menahanbola) sebagai berikut: a) selalu dilihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, b) Sentuh atau tahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai. (Justinus Lhaksana, 2011:31).Berikut adalah contoh dari teknik menahan bola (*Control*)



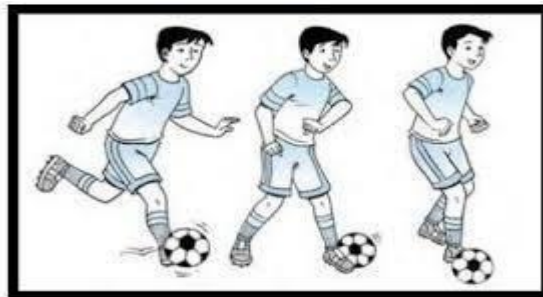
Gambar 2.9 Teknik dasar menahan bola (*control*)

Sumber : Buku Inspirasi dan Spirit Futsal (Justin Lhaksana, Ishak H. Pardosi,(2008))

4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temanya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Justinus Lhaksana, 2011:33). Selain itu gerakan *dribbling* bisa digunakan untuk menjaga bola agar tidak direbut oleh lawan.

Dalam melakukan gerakan teknik dasar *dribbling* harus dilakukan dengan urutan atau langkah- langkah gerakan yang baik dan benar. Adapun langkah–langkah saat melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut: a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan, b) Jaga keseimbangan badan saat *dribbling*, c) fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola, d) sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan (JustinusLhaksana, 2011:33)

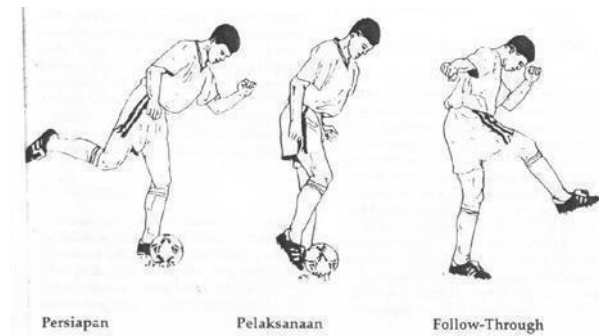


Gambar 2.10 Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Sumber : Buku Inspirasi dan Spirit Futsal (Justin Lhaksana, Ishak H. Pardosi,(2008))

5. Teknik dasar tendangan (*Shooting*)

Shooting adalah tendangan kearah gawang. *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi serta ketepatan sasaran atau akurasi yang bagus agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Pemain yang sudah mempunyai akurasi *shooting* bagus akan mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan serta bisa membantu tim untuk memenangkan pertandingan.



Gambar 2.11 Teknik dasar tendangan (*shooting*)
 Sumber : : Buku Inspirasi dan Spirit Futsal
 (Justin Lhaksana, Ishak H. Pardosi,(2008))

2.17 Sarana da Prasarana Futsal

1. Sarana Olahraga Futsal

Sarana adalah alat yang dapat digunakan untuk melancarkan atau memudahkan manusia dalam mencapai tujuan tertentu. Sarana berhubungan langsung dan menjadi penunjang utama dalam suatu aktivitas. Sarana dapat berbentuk benda bergerak dan tidak bergerak dan umumnya berbentuk kecil dan bisa dipindah- pindah. Sarana pada olahraga futsal sendiri ada berbagai macam yaitu:

1. Jerseydan celana pendek



Gambar 2.12 Jerseydan celana pendek
 Sumber : (Samsul Azhar,2022,113)

2. Sepatu Khusus Futsal, dan kaos kaki



Gambar 2.13 Sepatu Khusus Futsal, dan kaos kaki

Sumber : (Samsul Azhar,2022,114)

3. Pengaman Tulang kering



Gambar 2.14 Pengaman Tulang kering

Sumber : (Samsul Azhar,2022,115)

4. Bola dan ukurannya



Gambar 2.15 Bola

Sumber : (Samsul Azhar,2022,115)

Ukuran : 4.

Berat Bola Futsal : 0,4 - 0,44 kg. Keliling Bola Futsal

: 62-64 cm, Tekanan Lambungan Bola Futsal: 55-65 cm (Untuk pantulan pertama). Bahan Bola Futsal : Kulit.

5. Elbow dan Kneepad



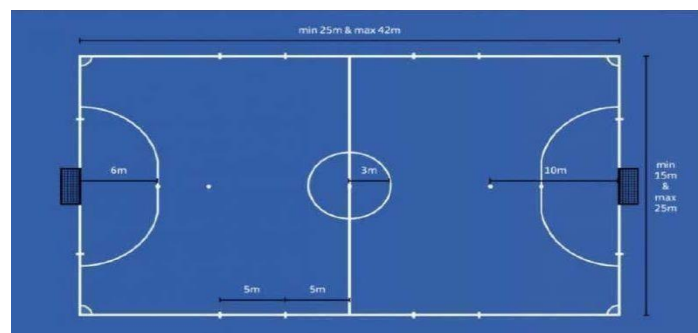
Gambar 2.16 Elbow dan Kneepad

Sumber : (Samsul Azhar,2022,116)

2. Prasarana Olahraga Futsal

Prasarana adalah segala sesuatu yang menunjang secara langsung atau tidak langsung segala jenis sarana. Umumnya prasarana dimiliki dan dibangun oleh pemerintah dalam bentuk benda tidak bergerak. Salah satu prasarana yang penting dalam Futsal yaitu Lapangan Futsal itu sendiri, dimana lapangan futsal bisa berbahan yang berbeda seperti Vynil, Rumput sintetis, lapangan plester, ataupun lapangan interlock. Berikut Prasarana dan Penjelasan pada olahraga futsal.

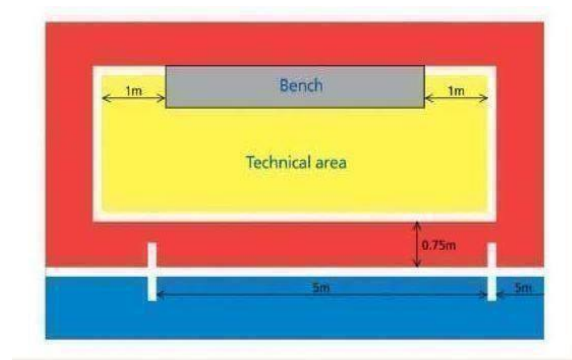
1. Lapangan



Gambar 2.17 Lapangan Futsal

Sumber : Ali Husepi. (2014)).

4. Daerah Pergantian pemain



Gambar 20. Daerah Pergantian pemain

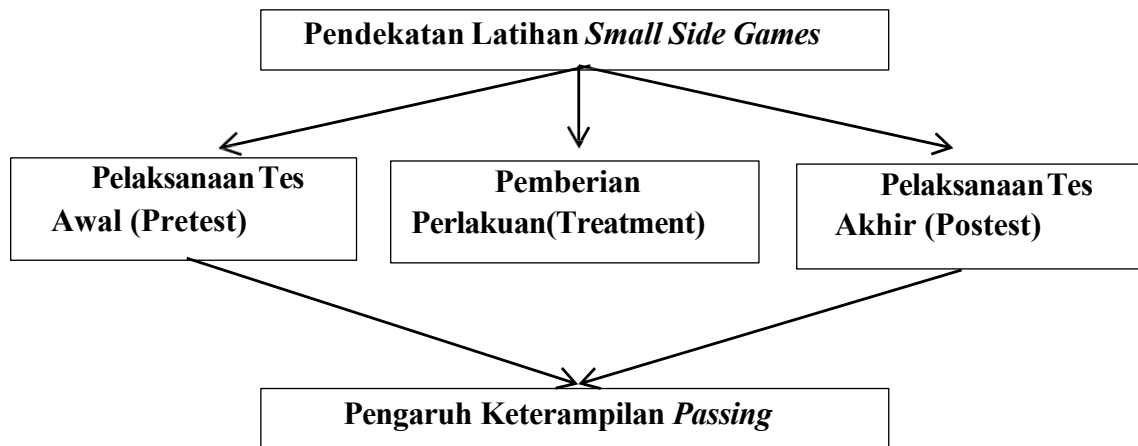
Sumber : (Ali Husepi. (2014)).

Daerah pergantian pemain adalah daerah tempat dimana pemain cadangan bersiap-siap untuk menggantikan pemain utama, garis ini memiliki ketebalan 8 cm dengan panjang 80 cm (40 cm kedalam dan 40 cm keluar lapangan). Jarak antara garis ini adalah 5 meter yaitu disebelah daerah bebas.

2.18 Kerangka Berpikir

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis. Setiap pemain harus menguasai teknik dasar tersebut agar mampu bermain futsal dengan terampil. Dengan menguasai teknik dasar akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memiliki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding. Salah satu teknik dasar yang paling banyak dipakai dalam bermain futsal adalah menendang. Menendang dilakukan untuk memberi umpan kepada teman atau mengoper bola, bisa juga untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang, namun diantara itu semua melakukan tendangan adalah untuk menembakkan bola kedalam gawang

Kerangka Konsep Berfikir



2.19 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayatu Mahfud yang berjudul “Pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *Passing* dan *Shooting* sepak bola pada siswa SMA”. Dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepakbola terdapat banyak teknik dasar yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain bola. Diantara teknik yang dimaksud yaitu teknik *passing* dan *shooting*. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *shooting* diperlukan suatu model atau metode latihan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* sepakbola pada siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh

. Adapun populasi yang diambil adalah siswa kelas X IPAS 7 yang berjumlah 35 orang. Kemudian sampel penelitian yang digunakan ialah seluruh siswa laki-laki yang berjumlah 20 orang karena teknik yang digunakan dalam mengumpulkan sampel ialah teknik *purposive sampling*. Pendekatan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen.

Analisis data menggunakan rumus statistik dengan uji paired sample t- test dengan bantuan SPSS versi 22 dalam pengolahan hasil perbedaan pasangan untuk mengetahui seberapa besar perkembangan kemampuan siswa. Hasil penelitian diperoleh nilai rata- rata passing siswa sebelum diberikan pelatihan yaitu 5,45 dengan kategori sedang lalu meningkat sebanyak 15,26% setelah diberikan pelatihan latihan *circuit training* menjadi 8,25 dengan kategori baik. Sementara pada hasil *shooting* juga meningkat sebanyak 74,86% dari nilai rata-rata 9,3 dengan kategori sedang menuju 17,35 dengan kategori baik. Dengan demikian latihan *circuit training* secara signifikan dikatakan berpengaruh terhadap kemampuan passing dan *shooting* sepakbola siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh.

6. Penelitian yang dilakukan oleh AY Ardiansyah yang berjudul "Pengaruh latihan *Circuit training* terhadap hasil tendangan *shooting* UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang. Dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil tendangan *shooting* mahasiswi melalui program latihan *circuit training* dalam kegiatan UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang. Metode penelitian ini menggunakan eksperimental dengan desain penelitian one group pre-test-post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang dengan jumlah 16 pemain. Hasil penelitian berdasarkan tabel output “ Paired Sample T- Test”, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sesuai pedoman dalam pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T-Test Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 : tidak mempengaruhi dan H_a : ada peningkatan. Dapat disimpulkan bahwa program latihan *circuit training* mempengaruhi hasil tendangan *shooting* pada UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Suseno yang berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan *Circuit training* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Club Sepakbola Cirebon United Kota Cirebon:” Dapat disimpulkan bahwa Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh bentuk latihan *Circuit training* terhadap ketepatan *shooting* pada pemain klub Cirebon United. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan pre-test dan post- test. Sampel penelitian ini sebanyak 20 sampel. Hasil dalam penelitian ini diperoleh rata-rata *shooting* pada pre-test memiliki nilai sebesar 14,80 dan post-test memiliki nilai sebesar 18,00. Berdasarkan uji normalitas data pre-test diperoleh hasil taraf signifikan 0,358 dan data post- test diperoleh taraf signifikan 0,154 yang artinya data berdistribusi normal,

karena data pre-test dan post- test lebih besar dari pada α ($0,154 > 0,08$ dan $0,358 > 0,05$). Selanjutnya perhitungan uji perbedaan rata-rata *shooting* sebelum dan didasari oleh perhitungan statistic dengan menggunakan rumus paired sample t-test diperoleh taraf signifikan 0,00 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre- test dan post-test. Jadi dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh bentuk latihan *Circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pada pemain sepak bolaklub Cirebon United.

2.20 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini dilakukan guna menguji suatu hipotesis, karena merupakan jawaban yang bersifat sementara sementara dari suatu masalah penelitian, (Surahmad, 1985 : 60) mengemukakan bahwa “suatu hipotesis adalah perkiraan jawaban sementara terhadap problem penelitian”. Berdasarkan kerangka pikir diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H0 : “Tidak ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Circuit training* Terhadap hasil *Shooting* Dalam Permainan futsal Siswa putra ekstrakurikuler SMA Yp Unila Bandar Lampung”.

H1 : “Ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Circuit training* Terhadap hasil *Shooting* Dalam Permainan Futsal Siswa Putra ekstrakurikuler SMA Yp Unila Bandar Lampung”.

Diperoleh pada kelompok eksperimen nilai t_{hitung} (12,123) dan t_{tabel} (2,145), dengan derajat kebebasan $dk = N - 1 = 15 - 1 = 14$, Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ada perbedaan yang signifikan data hasil pre test dan post test kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *circuit training* dapat meningkatkan hasil *shooting* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal di SMA YP Unila Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 *Metode Penelitian*

Menurut Rosady Ruslan (2003:24) metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya. Sedangkan Arikunto (2000 : 206) menjelaskan tentang penelitian yaitu suatu proses yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk mencari jawaban atas pertanyaan yang diajukan melalui prosedur ilmiah yang telah ditentukan.

Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komparatif atau eksperimen semu, karena di dalam kedua perlakuan ini tidak ada kontrol. Pendapat Aswarni yang dikutip Arikunto (2010:236) menyebutkan bahwa metode komparatif akan menemukan persamaan- persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, prosedur kerja, ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau suatu prosedur kerja. Menurut Arikunto (2010:3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komparatif atau eksperimen semu, karena didalam perlakuan ini tidak ada kontrol.

Menurut Moh Nazir (2005: 58) penelitian komparatif adalah sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu.

metode komparatif akan menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, prosedur kerja, ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau suatu prosedur kerja. Untuk menjawab hipotesis yang ada dalam penelitian metode yang digunakan adalah metode eksperimental. Dalam metode ini percobaan dilakukan terhadap kelompok-kelompok eksperimen. Kepada kelompok eksperimen dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi yang dapat dikontrol. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design* (desain tes awal-tes akhir) seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Subjek	Tes Awal	Treatment	Tes Akhir
Kelompok Eksperimen	✓	✓	✓
Kelompok Kontrol	✓	X	✓

3.2 Jenis-Jenis Penelitian

“Jenis-jenis metode penelitian dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan dan tingkat kelamiahannya (natural setting) obyek yang diteliti. Berdasarkan tujuan, metode penelitian dapat diklasifikasikan menjadi penelitian dasar (basic research), penelitian terapan (applied research) dan penelitian pengembangan (research and development). Selanjutnya berdasarkan tingkat kealamiahannya, metode penelitian dapat dikelompokkan menjadi penelitian eksperimen, survey, dan naturalistik.” Berdasarkan objek penelitian dan tingkat kealamiahannya, penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen metode penelitian yang menggunakan percobaan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian eksperimen, peneliti melakukan manipulasi dan kontrol terhadap satu atau lebih variabel bebas, sekaligus melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel lain yang terikat untuk menemukan variasi yang muncul karena adanya manipulasi tersebut. Penelitian eksperimen memiliki ciri-ciri:

1. Adanya manipulasi variabel bebas (independent variable)
2. Semua variabel lainnya, kecuali variabel bebas, dipertahankan tetap
3. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (dependent variable) diamati, tidak dimanipulasi oleh si peneliti

Penelitian eksperimen merupakan rancangan penelitian yang memberikan pengujian hipotesis yang paling ketat dibanding jenis penelitian yang lain

3.3 *Populasi dan Sampel*

3.3.1 *Populasi*

Arikunto (2006 : 130) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Margono (2004 : 118) populasi adalah keseluruhan data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan dan diamati Populasi adalah kumpulan keseluruhan objek yang akan dikaji dalam suatu kegiatan penelitian yang diberikan perlakuan dan melihat dampak dari hasil perlakuan tersebut secara seksama agar hasil perlakuan tersebut dapat terlihat nyata dalam pemberian latihan. Dalam penelitian ini jumlah populasi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Yp Unila Bandar Lampung sebanyak 20 orang.

3.3.2 *Sampel*

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Sedangkan (Margono, 2004 : 121) menyatakan sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan sampel adalah sebagian dari pada populasi yang telah dipilih melalui proses tertentu yang hasil akhirnya akan mewakili dari populasi yang tidak menghilangkan karakteristik dari populasi itu.

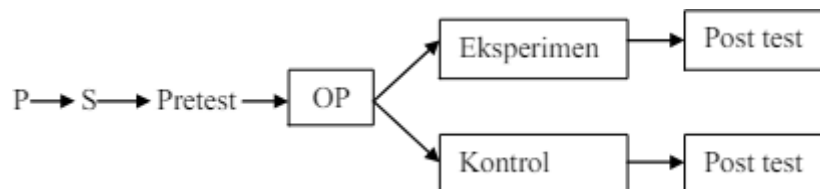
Arikunto (2006 : 134) menegaskan bahwa: untuk sekedar acak- acak, maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Melihat dari populasi yang ada dengan jumlah siswa yang diambil

mengikuti pelajaran olahraga futsal berjumlah 30 orang maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang merupakan anggota ekstrakurikuler di SMA Yp Unila dengan jumlah 30 orang. Dimana nanti akan dibagi ke dalam kelas kontrol dan eksperimen masing-masing 15 siswa, kelas eksperimen akan mendapatkan tambahan latihan *circuit training* selama 1 bulan sebanyak 3x dalam seminggu, kelas kontrol akan mengikuti latihan biasa tanpa tambahan latihan *circuit training* khusus.

3.4 Desain Penelitian

Pilih subjek kemudian golongan subjek menjadi dua kelompok setelah diadakan *Pretest* yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok Kontrol tidak diberikan perlakuan. Dalam hal ini agar pembagian kelompok memiliki tingkatan yang sama maka teknik pembagian kelompok eksperimen dilakukan dengan cara ordinal pairing.

Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest desain* eksperimen seperti dalam tabel sebagai berikut.



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan: : Populasi S : Sampel

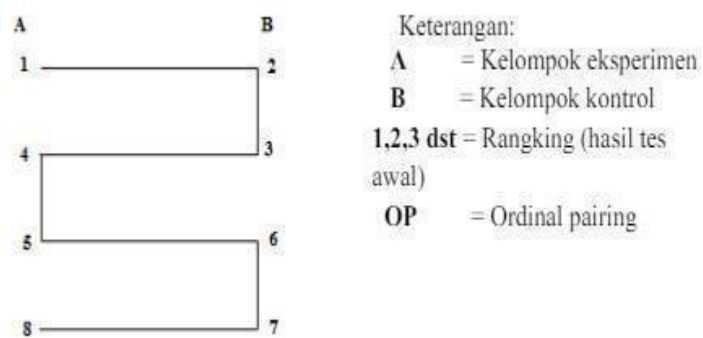
Pretest : Tes awal Shooting sepakbola OP : Ordinal Pairing Treatment

: Kelompok eksperimen Treatment

: Kelompok Kontrol

Posttest : Tes akhir Shooting futsal

Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol perorangan didasarkan pada hasil ranking pada tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing sebagai berikut



Gambar 3.2 Pembagian kelompok

Setelah dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok berpasangan dan kelompok perseorangan kelompok pasangan akan diberikan metode OP eksperimen kontrol *Posttest*. *Posttest* pembelajaran berpasangan dan kelompok perseorangan akan diberikan metode pembelajaran perseorangan.

3.5 *Prosedur Penelitian*

Sebelum melakukan penelitian penulis terlebih dahulu mengadakan observasi di sekolah, apabila dianggap sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan maka penulis mengurus surat izin penelitian yang akan ditujukan kepada kepala sekolah yang akan menjadi tempat penelitian, setelah diizinkan oleh pihak sekolah penulis berkoordinasi dengan guru mata pelajaran olahraga dalam menjalankan penelitian yang telah disusun sesuai jadwal penelitian. Dalam penelitian ini subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana pembagiannya dengan cara ordinal pairing setelah dilakukan *Pretest* sebelum pelaksanaan penelitian yaitu pemberian latihan untuk kelompok eksperimen. Setelah diberikan perlakuan selama 1 bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu maka dilakukan pos test kepada kedua kelompok.

3.6 *Variabel dan Data Penelitian*

3.6.1 *Variabel Penelitian*

Menurut Arikunto (2010:159) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu

penelitian. Margono (2004:133) menyatakan variable adalah pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas, yaitu: Latihan *Circuit training*.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau 37variable akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Shooting* futsal. Variabel terikat X akan di ukur melalui penilaian *shooting* futsal dengan guna menentukan nilai *shooting* indikator penilaian sebagai berikut :

3.6.2 Data Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:129) mengemukakan bahwa sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Berdasarkan sumbernya, data penelitian dapat dikelompokkan dalam dua jenis data primer dan data sekunder.

1. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh penulis secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang memiliki sifat *up to date*. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkannya secara langsung. Teknik yang dapat digunakan penulis untuk mengumpulkan data primer antara lain: Observasi, Wawancara, dan Diskusi Terfokus (*focus grup discussion – FGD*).
2. Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan penulis dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua). Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber: Buku, Laporan, dan Jurnal.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

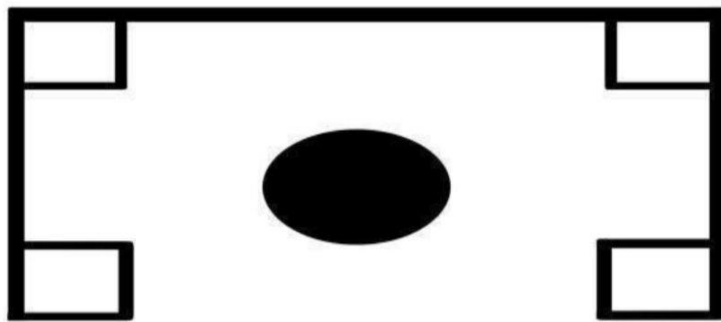
Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. Suharsimi dalam Nurhasan (2001 : 3) menjelaskan tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan.

1. Pelaksanaan Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Pate (1993 : 213) menyatakan bahwa latihan yang dilakukan 6-8 minggu akan memberikan efek yang cukup dengan kekuatan 10-25%. El Fox yang dikutip Sajoto (1988 : 86) menyatakan bahwa apakah memakai frekuensi 3 atau 5 kali per minggu , tetapi yang penting adalah lama latihan 4-8 minggu. Lebih lanjut Sajoto (1988 : 35) menyatakan program latihan sebanyak 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis.

Karena keterbatasan waktu, biaya dan subjek dari tes ini maka untuk memaksimalkan latihan *treatment* hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sebagai objek percobaan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Lama latihan dan frekuensi latihan merupakan batas minimum dari latihan sesuai dengan pernyataan El Fox di atas. Adapun perlakuan yang akan diberikan berupa latihan *circuit training* (X). Latihan yang akan diberikan disesuaikan dengan variabel yang diteliti yaitu *shooting futsal* (Y).

3.8 Instrumen Penelitian



Gambar 3.3 : Gawang Target Shooting

Nilai	Keterangan
5	Sangat Baik
4	Baik
3	Cukup
2	Kurang
1	Sangat Kurang

Tabel : Normal Penilaian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpul data. Maka “dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu subjek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan suatu objek secara objektif” (Nurhasan, Abdul Narlan, 2017). Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, diperlukan suatu instrumen penelitian. Menurut Arikunto (2013) instrumen adalah “alat ukur pada saat penelitian menggunakan metode” (hlm. 121). Selanjutnya prosedur tes *shooting* dijelaskan sebagai berikut : Tujuan : mengetahui peningkatan ketrampilan *shooting*

- 1) Alat yang digunakan :
 - a. Bola 5 buah
 - b. Gawang Futsal c, Pluit
- 2) Petunjuk Pelaksana :
 - a. Teste Berdiri dibelakang bola yang berjarak 6 meter dari gawang dengan posisi siap menembak.
 - b. Pada aba-aba membunyikan pluit, teste mulai menendang bola ke sasaran
 - c. Lakukan tendangan secara bergantian setelah selesai melakukan 5 kali tendangan.
- 3) Tendangan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - a. Bola yang ditendang tidak masuk kearah target

3.9 *Teknik Analisis Data*

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir dengan Latihan *circuit training* terhadap *shooting* futsal menggunakan teknik analisis data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1. *Uji Normalitas*

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors.

2. *Uji Homogenitas*

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2002:250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel}

Dengan rumus Dk pembilang: $n-1$ (untuk varians terbesar)

Dk penyebut: $n-1$ (untuk varian terkecil)

Taraf signifikan (0,05) maka dicari pada tabel F Dengan kriteria pengujian, Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen atau $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen Pengujian homogenitas ini bila F lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila $F_{hitung} (>)$ dari F_{tabel} maka kedua kelompok mempunyai varian yang berbeda.

3. Uji t

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antar kedua kelompok sampel maka analisis yang digunakan dapat di temukan beberapa alternatif :

- a. Data berdistribusi normal dan kedua kelompok mempunyai varians yang homogen ($\sigma^2 = \sigma^2$) maka uji t- tes yang dipergunakan untuk menguji hipotesis penelitian seperti yang dikemukakan oleh Sudjana (1992) sebagai berikut :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1) \cdot S_1^2 + (n_2 - 1) \cdot S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan :

$\bar{X}_1$: Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$: Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

- b. Salah satu data terdistribusi normal dan data lain yang tidak terdistribusi normal ($\sigma \neq \sigma$) kedua kelompok sampel yang mempunyai varians yang homogen atau tidak homogen maka rumus yang digunakan menurut Sudjana (1992:241) yaitu:

$$t_{hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1}\right) + \left(\frac{S_2^2}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :

$\bar{X}_1$: Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$: Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

- c. Bila kedua data terdistribusi tidak normal, kedua kelompok sampel homogen atau tidak, maka rumus yang digunakan seperti yang dikemukakan Sanafiah Faisal, 1982 : 371 adalah:

$$Z = \frac{u \frac{N_1 - N_2}{2}}{\sqrt{\frac{N_1 N_2 (n_1 + n_2 + 1) R_1}{2}}}$$

$$U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_2 + 1) R_1}{2}$$

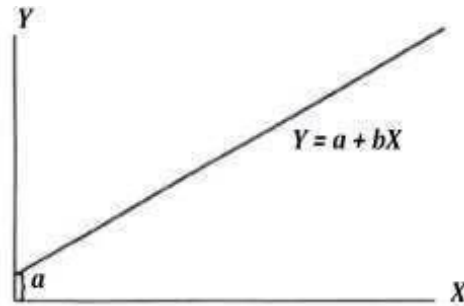
$$U = \frac{N_1 N_2 (n_1 + n_2 + 1) R_2}{2}$$

- d. Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen A dan B adalah bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan B, sebaiknya bila $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan B.

4. Uji Pengaruh (Analisis Regresi linier sederhana)

Persamaan regresi linier sederhana merupakan suatu model persamaan yang menggambarkan hubungan satu variabel bebas/ predictor (X) dengan satu variabel tak bebas/ response (Y). Regresi digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan memprediksi variabel terikat dengan menggunakan variabel bebas (Nursalam, 2015).

Analisis regresi sederhana yang biasanya digambarkan dengan garis lurus, seperti gambar berikut ini:



Gambar 3.4 Persamaan regresi linier sederhana

Ket:

Y = Garis regresi/variabel

a = Konstanta (intersep), perpotongan dengan sumbu verrtikal

b

= Konstanta regresi x = vaiabel bebas

Besarnya konstanta a dan b dapat ditentukan dengan menggunakan persamaan:

$$a = \frac{(\sum Y) (\sum X^2) - (\sum X) (\sum XY)}{n (\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{n (\sum XY) - (\sum X) (\sum Y)}{n (\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

V. Kesimpulan Dan Saran

5.1 *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA YP Unila Bandar Lampung dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA YP Unila Bandar Lampung dengan nilai $T \text{ hitung} = 12,123 > T \text{ tabel} = 2,145$.

5.2 *Saran*

5.2.1 Kepada Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani

Diharapkan untuk mencoba dan menerapkan bentuk latihan *Circuit training* sebagai metode untuk meningkatkan hasil *shooting* pada ekstrakurikuler futsal. Latihan ini terbukti efektif dalam penelitian ini, dan dapat diterapkan dalam program latihan untuk meningkatkan performa futsal.

5.2.2 Pada Program Studi Penjaskes

Disarankan agar *Circuit training* dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan hasil *shooting* pada cabang olahraga futsal. Latihan ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum untuk meningkatkan kapasitas fisik dan teknik atlet, sehingga dapat memberikan manfaat tambahan bagi mahasiswa dan peserta didik.

5.2.3 Untuk Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan agar penelitian berikutnya tidak hanya menggunakan bentuk latihan *circuit training* yang sama, tetapi juga mengeksplorasi berbagai jenis gerakan latihan pada setiap pos latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- ABD, R. (2019). Pengaruh latihan passing dan control dengan variasi jarak untuk meningkatkan teknik passing dan control tim ekstrakurikuler futsal MTS Miftahul Ihsanerrabu Bluto Sumenep Tahun 2019 (Doctoral dissertation, STKIP PGRI Sumenep).
- Aji, Rachma Bayu, Setiyawan Setiyawan, and Donny Anhar Fahmi. (2020). The effectiveness of problem based learning model learning outcomes of basketball learning through audio visual media in class I ips 1 sma N 2 kendal students. *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 5.1 (2020): 42-47.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto. (2000:206). *A. Metode Penelitian*.
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science And Education Journal*, 2(2).
- Asyarini, N., & Rubiyanto, R. (2013). Nilai-Nilai pendidikan Karakter yang Ada dalam Buku Pendidikan Kewarganegaraan SD Kelas II Terbitan Erlangga Tahun 2006 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Azhar, S. (2022). *Penjasorkes Keterampilan Olahraga dengan Permainan*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Bungin, B., & Moleong, L. J. A. (2007). Jenis dan Pendekatan Penelitian. *Proses Kerja Kbl Dalam Menjalankan Program Corporate Social Responsibility Di PT. Pelindo*, 1.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91.
- Depdikbud, 1993. *Kurikulum Pendidikan Dasar : Garis-Garis Besar Program Pengajaran, Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Pendidikan, Jakarta.
- Frayudha, D. Angga, (2015). *Konservasi Pendidikan. Menejemen Pendidikan S2 UNNES*: Semarang.
- Grecelya, E. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Pada Atlet Club Renang Riau Aquatic Kota Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola Futsal pada atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.

- Hadi, Sutrisno. 2004. Metodologi Research. Penerbit ANDI. Yogyakarta.
- Halim, S. R., & Indriarsa, N. (2013). Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 260-264.
- Handayani, L. (2022). Pengaruh latihan Massed Practice terhadap akurasi tendangan bola ke gawang pada klub futsal SMA 2 Banda Aceh (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Hardika, N. (2013). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO₂MAX Pada Pemain Tim Sepak Bola Mahasiswa STKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2(1).
- Hartian, A., Dewi, C., & Apriansyah, D. (2022). Analisis keterampilan shooting dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam pada ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(2), 164-169.
- Hatta, Masittah, Puspodari Puspodari, and Anis Zamawi. (2022). Evaluasi Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Timur Tahun 2021. Diss. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hermawan, H. (2022). Faktor Antropometri dan Kondisi Fisik Penentu Kemampuan Smash Salto Sepaktakraw (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Jamaludin, J., Hulfian, L., & Wijaya Kusuma, L. S. (2023). Metode latihan sirkuit dan interval dapat meningkatkan kondisi fisik pemain futsal. *Jurnal Porkes*, 6(1), 279-291.
- Kristiawan, B. (2021). Hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan pemain futsal SMK Cor Jesu Malang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Kresnayadi, I. P. E. (2015). Pengaruh Pelatihan High Pulley Curls Dan Low Pulley Curls Terhadap Kekuatan Dan Hypertrophy Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 82-88.
- Laksana, A. A. N. P., Budiadnyana, A. A. N., Widianari, N. L. G., Krisnayadi, I. P. E., Adnyana, I. W., & Dewi, I. A. K. A. (2020). Pengaruh metode pelatihan circuit training terhadap peningkatan kelincahan atlet shorinji kempo unit kegiatan mahasiswa IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 86-93.
- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik & Strategi futsal modern. Be Champion.
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). Inspirasi dan spirit futsal. Raih Asa Sukses.
- Lutan, Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.

- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang. 2000. Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Matjan, Bastinus N. (2009). Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung kualitas peak performance atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63-70.
- McClenaghan, Pate Rotella, diterjemahkan Kasiyo Dwijowinoto. 1993. Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Millah, N. (2020). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa di Madrasah Ibtidaiyah. *Indonesian Journal of Elementary Education (IJEE)*, 1(1).
- Moh. Nazir, Ph.D, 2005. Metode Penelitian . Ghalia Indonesia. Bogor.
- Moeliono, Anton. 1995. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Balai Pustaka. Jakarta.
- Muin, M., Nur, A., & Akhmady, A. L. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlit Pomnas Cabang Olahraga Bulutangkis Maluku Utara Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 276-280.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Erlangga, Jakarta.
- Muharram, A. S., & Faruk, M. (2019). Analisa Ball possession dan Shooting terhadap Kemenangan AFF Suzuki Cup 2016 (Studi Kasus Thailand dan Indonesia). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Mustofa, A. Z., & Rumini, R. (2022). Manajemen Pengelolaan Lapangan Futsal di Kabupaten Purworejo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 340-347.
- Nasution, N. S. A., Elidra, R., & Harahap, M. S. (2021). Efektivitas penggunaan model pembelajaran flipped classroom terhadap kemampuan berpikir kritis matematis siswa di SMA Negeri 1 Angkola Barat. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 4(1), 97-106.
- Nurachman, M. A. (2024). Pengaruh metode drill terhadap peningkatan shooting dalam permainan sepakbola (Doctoral dissertation, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan).
- Nurwanda, Gandung. (2021). Pola pembinaan prestasi olahraga beladiri wushu Koni Kabupaten Semarang di masa pandemi Covid 19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 2.3 (2021): 357-368.
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40.

- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model latihan smash dalam permainan bola voli untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 15-26.
- Oktavian, A. (2017). Pengembangan model latihan teknik dasar pemain SSB Gelora Karya Kota Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi*.
- Panuntun, Johan Bagus, and Agus Raharjo,(2015). Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Tegal 2013/2014. *Journal of Physical Education Health and Sport* 2.2 (2015): 50-56.
- Perdana, D. S., Sudjana, I. N., & Januarto, O. B. (2017). Pengaruh Latihan Small Sided Games 4X4 dan 8X8 Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing pada Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan. *Gelantang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 40-55.
- Pratama, M. L., & Noviardila, I. (2019). Pengaruh metode latihan circuit training terhadap free shoting penalti pada ekstra kurikuler siswa SMPN 01 Sungai Are Palembang. *Jurnal Bola*, 2(2), 72-80.
- Purwanto, D. (2019). Keterampilan Bermain Sepaktakraw untuk Mahasiswa. *zifatama jawara*.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Rusdiawan, A., Ristanto, K. O., & Kafrawi, F. R. (2024). *Dasar-Dasar Latihan Kekuatan*. Batu: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 85-92.
- Surakhmad, W. (1982). *A. Metode Penelitian*.
- Sutyantara, K., Arsani, N. L. K. A., & Sudarmada, I. N. (2014). Pengaruh pelatihan sirkuit dan lari lari kontinyu intensitas rendah terhadap daya tahan kardiovaskuler pada siswa putra kelas viii smpn 2 nusa penida tahun pelajaran 2013/2014. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Volume I, Thn, 2014, 1-11.
- Syam, N. (2012). Pengaruh Latihan Tendangan dengan Menggunakan Kaki Bagian dalam dan Latihan Tendangan dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar terhadap Kemampuan Shooting Finalti Pada Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Competitor*, 4(1), 212-220.
- Tarigan, H. (2019). *Belajar Gerak dan Aktifitas Ritmik Anak-Anak*. Universitas Lampung.