

**PEMAHAMAN PELATIH TENTANG PRINSIP-RINSIP DASAR
LATIHAN SEPAKBOLA DI KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

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



**Oleh:
Lois Arnandho
10602241067**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

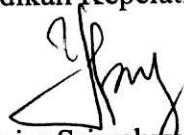
PEMAHAMAN PELATIH TENTANG PRINSIP-PRINSIP DASAR LATIHAN SEPAKBOLA DI KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh :

Lois Arnandho
NIM. 10602241067

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

Yogyakarta,
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lois Arnandho
NIM : 10602241067
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola di Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta,
Yang Menyatakan,



Lois Arnandho
NIM. 10602241067

HALAMAN PENGESAHAN
Tugas Akhir Skripsi

**PEMAHAMAN PELATIH TENTANG PRINSIP-PRINSIP DASAR LATIHAN
SEPAKBOLA DI KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh:

Lois Arnandho
NIM. 10602241067

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 Oktober 2017



HALAMAN MOTTO

“Man Jadda Wa Jada“

(Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka pasti akan berhasil)

“Jangan takut mencoba, jangan mudah menyerah dengan keadaan”

“Mulailah segala sesuatu dengan berdoa”

“Tulislah rencanamu dengan sebuah pensil, tapi berikan penghapusnya kepada Allah. Izinkan Dia menghapus bagian-bagian yang salah dan menggantikannya dengan rencana-Nya yang indah dalam hidupmu, maka kamu akan bersyukur atas apa yang terjadi”

“Jangan ada kata lelah dalam mengabdi, jangan ada kata menyerah dalam berjuang, jangan kata putus asa dalam belajar, hidup itu berproses”

“Jadikan sabar dan sholat sebagai penolongmu”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah Laporan Tugas Akhir Skripsi ini selesai dan Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu saya yang selama ini tiada pernah lelah memberikan semangat, dukungan dan doa-doanya, sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan sampai ke jenjang S-1 ini.
2. Keluarga besar saya yang telah memberikan motivasi dalam hidup saya.
3. Teman-teman PKO B 2010 terimakasih atas kebersamaan dan persaudaraan selama ini.
4. Teman-teman guru, terimakasih atas kebersamaan dan persaudaraan selama ini.

PEMAHAMAN PELATIH TENTANG PRINSIP-PRINSIP DASAR LATIHAN SEPAKBOLA DI KABUPATEN BANTUL

Oleh

Lois Arnandho
10602241067

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih yang melatih di Liga ASKAB Kabupaten Bantul sebanyak 20 pelatih, dan seluruh anggota populasi dijadikan subyek penelitian. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi *product moment* dan diperoleh hasil soal dinyatakan valid 48 butir pertanyaan dengan nilai korelasi $\geq r$ tabel 0.621 atau probabilitas output SPSS $\leq 0,05$. Uji Reliabilitas Instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.962. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul terdapat 4orang (20 %) dalam kategori sangat baik, 5orang (25 %) dalam kategori baik, 8orang (40 %) dalam kategori kurang baik, 3 orang (15 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul adalah kurang baik.

Kata kunci: pelatih, pemahaman, prinsip latihan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola di Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or selaku Dosen Pembimbing TAS, Ketua Pengaji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Nawan Primasoni, M.Or selaku Sekretaris, dan Drs. Subagyo Irianto,M.Pd selaku Pengaji yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga dapat menyelesaikan studi.

6. Dr. Or. Mansur, M.S selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
7. Drs. Sapti Priyono, MM Selaku Ketua ASKAB PSSI Bantul yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Para pelatih Liga ASKAB di Bantul dan Sleman, yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Oktober 2017

Penulis,

Lois Arnandho

NIM. 10602244067

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMPERBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 7
A. Deskripsi Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Berfikir.....	41
D. Pertanyaan Penelitian Tindakan	42
 BAB III METODE PENELITIAN	 43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel	45
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisa Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	56
B. Deskripsi Data Penelitian	56
C. Hasil Penelitian	57
D. Pembahasan	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Implikasi.....	75
C. Keterbatasan Penelitian	76
D. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Latihan Seri	19
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Angket yang Diujicobakan.....	47
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian	52
Tabel 4. Pedoman Klasifikasi Skor.....	54
Tabel 5. Skor Baku Kategori.....	55
Tabel 6. Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul	55
Tabel 7. Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan	57
Tabel 8. Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan.....	59
Tabel 9. Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Faktor-faktor Latihan.....	61
Tabel 10.Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Komponen Latihan.....	63
Tabel 11.Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	30
Gambar 2. Menghentikan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Paha ...	32
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	34
Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat.....	35
Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur.....	36
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam	37
Gambar 7. Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul.....	55
Gambar 8. Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsi Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan	57
Gambar 9. Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan	59
Gambar 10.Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Faktor-faktor Latihan	61
Gambar 11.Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Komponen Latihan	62
Gambar 12.Distrisbusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat-surat Penelitian.....	77
Lampiran 2. Angket Ujicoba Penelitian.....	81
Lampiran 3. Angket Penelitian	85
Lampiran 4. Hasil Data Ujicoba	88
Lampiran 5. Hasil Data Penelitian	92
Lampiran 6. Tabel Korelasi <i>Product Moment</i>	94
Lampiran 7. Foto Kegiatan	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina dan ditingkatkan. Pencapaian prestasi olahraga khususnya sepakbola sebaiknya dibina secara benar, teratur, terarah dan mendapatkan pendidikan secara khusus sejak dini.

Permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola. Sekarang ini sepakbola bisa digunakan untuk berbagai tujuan antara lain bisnis, mencari pekerjaan, juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat yang selalu berkeinginan memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola. Menurut Muhajir (2007:1) sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri atas 11 orang.

Tujuan dalam permainan sepakbola ini untuk memasukkan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola.

Prestasi dalam sepakbola tidak hanya latihan keras yang tersusun secara sistematis saja, faktor penting dalam keberhasilan sebuah tim sepakbola untuk meraih prestasi salah satunya adalah pelatih. Peran pelatih sangat berpengaruh dalam tim sepakbola baik itu saat menentukan pemain dan materi latihan. Pelatih dituntut untuk memberikan materi latihan yang tepat untuk membawa timnya meraih juara. Selain pelatih ada faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi optimal, yaitu seorang atlet harus mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilannya, baik secara individu maupun tim. Kemampuan fisik yang prima dan keterampilan yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan latihan.

Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan olahragawan untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut Sukadiyanto (2005:1) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional perlatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut A. Harsono (1988:102) menjelaskan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Menurut B. Harsono (2015:39) mengatakan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan presatinya semaksimal mungkin.

Latihan yang diberikan harus tersusun secara sistematis dan berkelanjutan. Seorang pelatih harus benar-benar menguasai prinsip-prinsip

dasarlatihan, yang nantinya dijadikan acuan dalam proses latihan. Pelatih harus bisa mengusai segala materi baik teori maupun praktek langsung dilapangan. Pelatih yang profesional harus bisa mengaplikasikan ilmu yang dikuasainya secara menyeluruh untuk mencapai prestasi sepakbola yang optimal.

Pembinaan prestasi dalam sepakbola sudah dilakukan menyeluruh secara intesif. Semua pembinaan sudah dilakukan dari tingkat usia dini sampai usia senior. Bergulirnya kompetisi diseluruh kabupaten baik dari usia dini sampai senior merupakan bukti PSSI DIY dalam mengembangkan olahraga sepakbola dan pembinaan untuk mencetak atlet bagi timnas Indonesia. Hal tersebut bukti bahwa proses pembinaan oleh PSSI DIY sudah dilakukan secara menyeluruh di semua Kabupaten. Dinan Yahdian Javier dan Martinus Novianto merupakan pemain timnas U-19 tahun 2013 yang berasal dari SSB Baturetno dan SSB GAMA.

Salah satu pembinaan yang dilakukan di Kabupaten Bantul secara umum sudah berjalan dengan baik. Kompetisi yang rutin berjalan setiap tahun, banyaknya klub-klub sepakbola bermunculan di Kabupaten Bantul, pembibitan usia muda yang terus dilakukan oleh klub di bawah naungan Pengkab PSSI Bantul. Mengingat ketatnya kompetisi dan banyaknya klub-klub yang bermunculan pelatih dituntut untuk terus memberikan latihan yang berkualitas sehingga dapat bersaing dengan klub-klub yang lain. Perlu ada perhatian, khususnya dalam proses berlatih melatih. Selama mengikuti Magang UNY terlihat bahwa pelatih-pelatih sepakbola di Kabupaten Bantul banyak yang belum mengacu pada teori-teori tentang kepelatihan, selain itu juga belum menjalankan

proses latihan berdasarkan program perencanaan latihan sebagai pedoman dalam latihan. Hal ini akan berpengaruh pada tujuan latihan yang tidak jelas. Satu contoh pada proses berlatih melatih, pelatih tidak tepat dalam memberikan latihan kondisi fisik pada anak latihnya, pemberian materi latihan yang tidak tepat menyebabkan tujuan pembinaan terhadap anak latih tidak berjalan dengan baik dan program latihan yang tersusun tidak dapat diaplikasikan secara menyeluruh. Dampaknya akan berpengaruh dalam prestasi sepakbola di Kabupaten Bantul karena dapat mengalami keterpurukan. Permasalahan tersebut menjadi ironi karena tidak sebanding dengan potensi-potensi atlet yang dimiliki Kabupaten Bantul dan berdasarkan prestasi klub Persiba Bantul yang menjadi juara Divisi Utama PSSI pada tahun 2010 dalam pertandingan final dengan mengalahkan Persiraja 1-0. Fortune Udo menjadi *top scorer* dengan mencetak 34 gol. Ilmu dan pengalaman seorang pelatih tidak cukup untuk membawa sebuah tim menjadi berprestasi jika seorang pelatih belum sepenuhnya memahami prinsip-prinsip dasar latihan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola di Kabupaten Bantul”. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak terutama pembina olahraga sepakbola di Kabupaten Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Ilmu yang dikuasai pelatih belum sepenuhnya di aplikasikan saat proses berlatih-melatih
2. Peran dan tugas pelatih belum sepenuhnya diterapkan
3. Kurangnya pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat pembatas masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritik hasil penelitian ini diharapkan menjadi koreksi dan acuan bagi pelatih, khususnya pelatih sepakbola di Kabupaten Bantul.

2. Secara praktis dapat dijadikan sumber informasi dan pertimbangan bagi klub-klub sepakbola di Kabupaten Bantul untuk memilih pelatih dalam meningkatkan prestasi klub.
3. Bagi mahasiswa kepelatihan sepakbola sebagai salah satu sumber pengetahuan dan bekal yang berguna untuk memajukan olahraga permainan sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pemahaman

Suatu pengetahuan tidak akan bermakna dalam penerapannya apabila tidak didukung oleh suatu pemahaman. Nana Sudjana (1998: 46) mengemukakan:

“Pemahaman suatu objek terbentuk melalui serangkaian proses kognitif. Proses kognitif adalah suatu proses yang dimulai dari suatu penerimaan rangsang oleh alat indera, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan fakta tersebut, sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah dimengerti.”

Menurut A. suhaena Suparno (2001:163) dalam taksonomi bloom, pemahaman merupakan kemampuan untuk menterjemahkan dari suatu bentuk ke bentuk yang lain dalam kata-kata, angka, maupun interpretasi berbentuk penjelasan, ringkasan, prediksi, hubungan sebab akibat. Pemahaman menjadi sangat penting dalam pembelajaran, pemahaman menjadi salah satu tolok ukur keberhasilan dalam pembelajaran. Pembelajaran dikatakan berhasil jika peserta didik paham akan materi yang diajarkan dan pembelajaran dikatakan gagal jika peserta didik tidak paham tentang materi yang telah disampaikan.

Pemahaman menurut Gordon yang dikutip oleh Herman Fauzi (2001:11) yaitu dalam kognitif dan afektif yang dimiliki oleh individu, misalnya seorang guru akan melaksanakan pembelajaran harus memiliki

pemahaman yang baik tentang karakteristik dan kondisi peserta didik agar dapat melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemahaman merupakan kemampuan untuk menerima suatu teori atau konsep yang dipelajari untuk kemudian diungkapkan kembali dalam bentuk ide-ide dan penerapan dalam praktik.

2. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Secara harafiah istilah pelatih dapat diartikan sebagai seseorang yang bertugas untuk mengarahkan seseorang yang dilatih sehingga menguasai suatu keterampilan dalam bidang tertentu. Dalam kajian olahraga pelatih adalah seseorang yang melatih atlet dalam cabang olahraga tertentu. Menurut Suharno (1985:3) pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sukadiyanto (2005: 3) mengatakan bahwa pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan professional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 7) bahwa pelatih adalah bagian dari sistem pembinaan prestasi olahraga, merupakan tokoh kunci yang harus memahami tata cara yang benar, yakni dengan menguasai ilmu pelatihan atau metodologi latihan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seorang profesional yang menguasai metodologi latihan untuk membantu atlet dalam memperbaiki penampilannya agar dapat meraih prestasi yang maksimal dalam relatif waktu yang singkat.

Pelatih mempunyai peranan yang penting dalam mewujudkan prestasi atlet. Menerut Djoko Pekik Irianto (2002: 17) peranan yang harus diemban oleh pelatih sangatlah berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu d kerjakan dengan baik. Dalam proses latihan umumnya berbagai peran dilakukan secara kombinasi, artinya peran satu dapat dilakukan bersama dengan peran-peran yang lain. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 3) tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancalah pertandingan. Selain itu tugas pelatih antara lain adalah : (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih bibit olahragawan berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Dari hal tersebut terlihat begitu kompleksnya tugas seorang pelatih.

Dalam melaksanakan tugas dan mengemban perannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan melancarkan proses berlatih melatih. Menurut Sukadiyanto (2002: 4) seorang pelatih yang baik harus minimal memiliki, antara lain: (1) kemampuan

dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) dedikasi dan komitmen melatih, serta (4) memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 19) menyatakan bahwa kriteria dari pelatih yang diseganiyaitu: (1)intelektensi, (2) giat/rajin, (3) tekun, (4) sabar, (5) semangat,(6) berpengetahuan, (7) percaya diri, (8) emosi stabil, (9) berani mengambil keputusan, (10) rasa humor, dan (11) sebagai model.

Setelah melihat penjelasan tersebut diatas terlihat bahwa peran pelatih memiliki andil yang besar dalam menentukan keberhasilan suatu latihan dan program yang telah dirancang sebelumnya. Seorang pelatih harus orang yang memiliki pengetahuan serta pengalaman tentang ilmu kepelatihan dicabang olahraganya supaya paham tujuan dari tiap-tiap latihan yang diberikan. Hal ini dimaksudkan agar pelatih mempunyai pedoman yang benar dalam memberikan program latihan karena dalam dunia olahraga prestasi proses latihan yang dilakukan penuh resiko.

Pekerjaannya dikatakan unik karena objek latihannya adalah manusia, dimana manusi merupakan satu totalitas system psiko-fisik yang kompleks. Artinya, keberadaan manusia sebagai anak latih dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot, yang harus menuruti setiap perintah dari pusat tombolnya. Namun, aktualisasi setiap aktivitas anak latih sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi, dan kondisi fisik.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan dalam bahasa asing dapat di artikan dengan training atau exercise. Dalam kaitan olahraga itu sendiri latihan yaitu untuk menambah keterampilan bagi olahragawan. Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan olahragawan untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut Sukadiyanto (2002: 6) mengatakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Bompa (1993:394) menjelaskan bahwa program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Menurut Sukadiyanto (2005:1) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional perlatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Dari uraian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan merupakan proses atau program untuk pengembangan atlet dengan teratur dan terencana dengan tujuan meningkatkan keterampilan, kapasitas, kebugaran, dan mencapai prestasi bagi olahragawan

Salah satu dari cirri latihan adalah adanya beban latihan. Oleh karena itu diperlukan beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan

dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relative lebih lama. Faktor lain dalam program latihan untuk menunjang prestasi adanya tujuan dan sasaran latihan.

Dalam latihan diperlukan adanya sasaran latihan dan tujuan yang digunakan sebagai pedoman pelatih dalam menjalankan program latihan yang telah disusun. Sasaran latihan dibuat untuk mencapai target dalam latihan. Dengan penentuan tujuan latihan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak.

Menurut Sukadiyanto (2002: 10) mengatakan bahwa adapun sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sedangkan menurut Tunas Dwidharto, dkk (2009:2) menjelaskan macam-macam sasaran latihan, yaitu:

1) Perkembangan fisik multilateral

Atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh (multilateral) berupa kebugaran (fitness) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.

2) Perkembangan fisik khusus cabang olahraga

Setiap atlet memerlukan persiapan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misalnya seorang pemain voli perlu power otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelentukan yang sempurna, pemain sepakbola dituntut memiliki kelincahan yang baik.

3) Faktor Teknik

Kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya: untuk menguasai teknik dribbling seorang pemain sepakbola perlu memiliki kelincahan dan keseimbangan yang baik.

4) Faktor Taktik

Siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan: kemampuan kawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.

5) Aspek psikologis

Kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian.

6) Faktor Kesehatan

Kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemerikasaan secara teratur dan perlakuan (treatment) untuk mempertahankannya.

7) Pencegahan Cedera

Cedera merupakan peristiwa yang paling ditakuti atlet, untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelentukan sendi, kelenturan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penentuan sasaran latihan diharapkan agar dapat membantu meningkatkan kemampuan olahragawan baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) untuk mencapai puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama.

b. Komponen Latihan

Selain sasaran latihan yang diperlukan dalam latihan adalah komponen latihan dimana hal itu sebagai takaran atau ukuran dalam menjalankan program latihan. Selain itu sebagai acuan pelatih dalam menentukan ringan, sedang atau berat program latihan.

Menurut Tunas Dwidharto, dkk (2009:18) dalam menentukan ringan atau berat latihan dapat di atur dengan memperhatikan beberapa sub bagian, yaitu:

- Frekuensi = Jumlah latihan/ satuan waktu
Contoh: latihan 6 kali perminggu
- Intensitas = Ukuran Kualitas latihan
Ukuran intensitas antara lain: % kinerja maksimum, % detak jantung Maksimum, % Vo₂ max, kadar asam laktat darah

Menurut Sukadiyanto (2010: 35) komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu komponen latihan sebagai pedoman dan tolok ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Terutama proses kegiatan berlatih melatih yang lebih dominan untuk meningkatkan unsur fisik, meliputi kualitas kebugaran otot dan kebugaran energi yang berkaitan erat dengan keadaan fisiologis, biokimia, dan fungsi organ dalam olahragawan. Superkompensasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh kearah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat. Dengan penentuan komponen latihan yang tepat diharapkan pada olahragawan akan terjadi superkompensasi sesuai dengan program latihan yang telah disusun.

Adapun beberapa macam komponen latihan beserta pengertian dan contohnya antara lain seperti uraian berikut ini.

1. Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain ditentukan dengan cara menggunakan:

a) 1 RM (*repetition maximum*)

1 RM sebagai salah satu ukuran intensitas yang bentuknya adalah mengukur kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengangkat atau melawan beban secara maksimal dalam satu kali kerja. 1 RM seringkali digunakan dalam hal menentukan beban latihan dengan ukuran berat dan jumlah repetisi maksimal yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu oleh olahragawan.

b) Denyut Jantung per menit

Denyut jantung per menit sebagai ukuran intensitas dihitung berdasarkan denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal orang kebanyakan biasanya dihitung menggunakan rumus $220 - \text{usia}$. Namun dalam menghitung denyut jantung untuk olahraga prestasi, terutama yang memiliki denyut jantung sedikit penggunaan rumus tersebut kurang sesuai. Pada umumnya bagi orang yang terlatih cenderung memiliki denyut jantung yang istirahat yang lebih sedikit daripada orang kebanyakan atau yang tidak terlatih.

2. Volume

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan

cara latihan itu: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan per sesi, (c) jumlah set per sesi, (d) jumlah pembebanan per sesi, (e) jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan (f) lama singkatnya pemberian waktu recovery dan interval.

3. *Recovery* (t.r)

Istilah *recovery* selalu terkait erat dengan interval, sebab kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama, yaitu pemberian waktu istirahat. *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repitisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan interval, yaitu *recovery/interval lengkap* dan *tidak lengkap*. *Recovery/interval lengkap* lebih dari 90 detik, sedang yang *tidak lengkap* kurang dari 90 detik. Namun seringkali kedua jenis *recovery/interval* tersebut kurang cocok diberikan pada saat latihan kecepatan, sehingga dijumpai dalam menetukan waktu recovery dan interval menggunakan perbandingan antara waktu kerja dan waktu istirahat. Dalam menu program latihan biasanya tertulis $t.r = 1:5$ dan $t.i = 1:8$ artinya waktu recovery yang diberikan 5 kali lebih lama dari waktu kerja, sedang waktu interval yang diberikan 8 kali lebih lama dari waktu kerja. Misalnya, lari 30 meter dengan waktu tempuh 4 detik, maka waktu recovery yang diberikan adalah selama $4 \times 5 = 20$ detik dan waktu interval yang diberikan $4 \times 8 = 32$ detik. Jadi, $t.r = 1:5 = 20$ detik dan $t.i = 1:8 = 32$ detik.

4. Interval (t.i)

Pengertian antara waktu recovery dan interval adalah sama yaitu pemberian istirahat pada antar aktivitas. Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Perbedaannya kalau recovery diberikan pada saat antar set atau antar repitisi (ulangan), sedang interval diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Pada prinsipnya pemberian waktu recovery selalu lebih pendek (singkat) dari pemberian waktu interval.

5. Repetisi (ulangan)

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali. Sebagai contoh item latihan yang macamnya antara lain *push ups* 50 kali, dilanjutkan *sit ups* 50 kali, *back ups* 50 kali, *squat trust* 10 kali, *squat jump* 10 kali, dan lompat pagar 15 kali. Adapun jumlah kali yang dilakukan (50x, 10x, 15x, dan seterusnya) tersebut yang dinamakan repetisi atau ulangannya.

6. Set

Set dan repetisi memiliki pengertian yang sama, namun juga ada perbedaannya. Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan. Contoh pada latihan lari cepat 30 meter di atas, yang terbagi dalam 4 set dan dalam setiap set terdiri dari 4 kali lari. Sedangkan repetisi adalah

jumlah ulangan yang digunakan untuk menyebutkan beberapa jenis butir latihan. Jadi letak perbedaannya, kalau set dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada macam latihan yang tunggal, sedang repetisi dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada latihan yang terdiri dari beberapa butir (macam) aktivitas.

7. Seri atau Sirkuit

Seri atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian. Contoh penggunaan istilah seri atau sirkuit seperti berikut ini.

Tabel. 1. Contoh Latihan Seri

Seri/Sirkuit I	Seri/Sirkuit II	Seri/Sirkuit III
1. Push ups 50x	1. Push ups 50x	1. Push ups 50x
2. Sit ups 50x	2. Sit ups 50x	2. Sit ups 50x
3. Back ups 50x	3. Back ups 50x	3. Back ups 50x
4. Squat trust 10x	4. Squat trust 10x	4. Squat trust 10x
5. Squat jump 10x	5. Squat jump 10x	5. Squat jump 10x
6. Lompat pagar 10	6. Lompat pagar 10	6. Lompat pagar 10

Apabila pada kolom pertama (Seri/Sirkuit I) jenis latihan 1 sampai dengan 6 telah selesai dilakukan, berarti telah melakukan latihan sebanyak satu seri atau satu sirkuit. Kalau dua seri atau sirkuit berarti latihan pada kolom pertama dan kedua diselesaikan, demikian seterusnya.

8. Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut. Untuk menentukan kualitas latihan yang dilakukan, maka durasi latihan akan selalu berhubungan dengan densitas latihan yang berkaitan erat dengan pemberian waktu recovery dan interval. Dengan demikian durasi latihan adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau satu sesi.

9. Densitas

Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padanya pemberian rangsang (lamanya pemberanan). Padat atau tidaknya waktu pemberian rangsang (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu recovery dan interval. Semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lam waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya (waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu *recovery* dan interval yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah).

10. Irama

Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat. Sebagai contoh untuk latihan dengan sasaran meningkatkan power otot irama latihannya tentu cepat, sedang latihan untuk meningkatkan kekuatan yang bertujuan pada pemberesan otot (*hyperthropy*) irama latihannya lambat.

11. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu mingguan. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya. Sebagai contoh frekuensi latihan 10 kali setiap minggu. Artinya, latihan berlangsung mulai hari Senin sampai dengan Jum'at yang dilakukan pada setiap pagi dan sore. Berarti latihan dilakukan hanya dalam waktu lima hari, tetapi waktunya pagi dan sore, sehingga dalam satu hari ada dua kali tatap muka (sesi).

12. Sesi atau Unit

Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Untuk olahragawan yang profesional umumnya dalam satu hari dapat melakukan dua sesi latihan, yaitu misalnya materi latihan yang dilakukan pada pagi

hari dan materi latihan yang dilakukan pada sore atau malam hari. Oleh karena itu dalam satu minggunya latihan dapat berlangsung paling tidak 10 sesi yaitu pada hari Senin sampai Jum'at yang dilakukan pada pagi dan sore (malam), dan biasanya hari Sabtu dan Minggu latihan libur. Untuk hari Sabtu dan Minggu libur sebagai waktu interval (istirahat) agar terjadi proses adaptasi dan regenerasi pada tubuh, sehingga proses superkompensasi dapat tercapai dengan benar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen latihan dijadikan sebagai pedoman pelatih dalam menentukan program latihan berupa dosis dan beban latihan kepada atletnya terutama dalam unsur fisik untuk mencapai seperkompensasi.

c. Prinsip-prinsip Dasar Latihan

Pengertian prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Untuk itu dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya. Menurut Harsono (Harsuki, 2003: 307) mengemukakan bahwa untuk pencapaian puncak prestasi maka pemberian latihan prinsip-prinsip latihan harus diperhatikan seperti prinsip individualisasi, multilateral, spesialisasi, densitas latihan, sistem *recovery*, *reversibility*, *specifity*, dan lain-lain.

Adapun macam prinsip latihan yang terbagi menjadi sebelas, menurut Sukadiyanto (2010: 19) menjelaskan lebih rinci tentang prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena itu usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara olahragawan memiliki usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender di mana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh

2. Prinsip Individual

Individual yang dimaksud adalah setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara yang satu dan yang lainnya. Artinya bahwa setiap olahragawan memiliki potensi dan kemampuan berbeda, faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, latar belakang kehidupan, sakit cidera, dan motivasi juga ikut berpengaruh terhadap kemampuan dan cara olahragawan dalam mensikapi kegiatan latihan. Oleh karena itu, dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Dengan demikian untuk setiap olahragawan beban latihannya harus tepat sesuai dengan kemampuannya dan tidak dapat disamaratakan dengan yang lainnya.

3. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Keadaan ini menguntungkan dalam proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan diubah melalui latihan. Latihan menyebabkan timbulnya proses aptasi bagi organ tubuh. Berkaitan dengan proses prinsip progresivitas, bila beban latihan selalu ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut. Tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda antara yang satu dan yang lainnya. Hal itu antara lain tergantung dari usia olahragawan, usia (lama) latihan, kualitas kebugaran otot, kualitas kebugaran sistem energi dan kualitas (mutu) latihannya.

4. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)
Beban latihan harus mencapai atau sedikit melampaui ambang batas rangsang namun tidak boleh selalu melebihi ambang rangsang saat latihan. Hal itu akan mengakibatkan sakit dan latihan yang berlebihan (*overtraining*). Beban latihan harus diberikan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan kemampuan olahragawan. Untuk meningkatkan kualitas fisik cara yang harus ditempuh ialah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Bila tubuh sudah beradaptasi dengan beban latihan yang sudah ditentukan selama waktu tertentu, maka beban latihan berikutnya harus ditingkatkan. Oleh karena itu dalam setiap latihan harus selalu dipantau dengan cara mencatat dan melakukan tes pada waktu tertentu sebagai dasar untuk menentukan beban latihan pada latihan berikutnya. Selain itu para pelatih harus memiliki catatan mengenai biodata para olahragawan sebagai salah satu dasar dalam menentukan beban latihan. Adapun cara meningkatkan beban latihan, antara lain melalui: (a) diperberat, (b) dipercepat, dan (c) diperlama proses pemberian bebannya.
5. Prinsip Beban Bersifat Progresif
Prinsip ini terkait erat dengan prinsip beban lebih (*overload*), karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan berarti juga memberikan beban yang lebih (*overload*). Selain itu, latihan bersifat progresif, artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Ajeg berarti latihan harus dilakukan secara kontinyu, tidak kadang-kadang. Maju berarti latihan semakin hari harus semakin meningkat. Sedangkan berkelanjutan berarti dalam setiap latihan merupakan lanjutan dari proses latihan-latihan sebelumnya. Untuk itu, dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, terus-menerus, dan tepat. Artinya setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tetrtentu untuk dapat diadaptasi oleh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus mulai ditingkatkan.
6. Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)
Setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh setiap olahragawan. Untuk itu, materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk atau model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerakdari kelompok otot yang terlibat. Contoh, bentuk latihan kelincahan pada petenis akan bebeda dengan pebolabasket.
7. Prinsip Latihan Bervariasi
Proses latihan yang lama dan monoton akan menimbulkan kejemuhan, keenggan, dan keresahan pada olahragawan, sehingga akan mengakibatkan kelelahan baik yang bersifat fisik maupun psikis. Untuk itu, dalam menyusun program latihan perlakuannya

harus bervariasi, agar olahragawan terhindar dari rasa bosan (*boring*). Dalam memvariasikan beban latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah bentuk atau model, tempat, sarana dan prasarana latihan serta teman berlatihnya. Namun dengan catatan, meskipun latihan dibuat bervariasi, tetapi latihan harus tetap mengacu kepada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan.

8. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm up and cooling down*)

Dalam satu pertemuan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri pula dengan pendinginan (penenangan). Oleh karena itu dalam satu sesi latihan (tatap muka) latihan selalu mengandung unsure-unsur yang terdiri dari: (a) pemanasan, (b) latihan inti, (c) latihan suplemen, dan (d) penutup. Untuk mengantar memasuki latihan inti harus melakukan pemanasan sesuai kebutuhan gerak cabang olahraganya. Selain latihan inti diperlukan latihan suplemen yang dapat berupa bermain atau bentuk latihan fisik dengan intensitas yang disesuaikan dengan tujuannya. Untuk itu pada akhir latihan diperlukan gerak-gerak yang ringan untuk mengantarkan proses secara fisiologis agar tubuh kembali normal secara bertahap dan tidak mendadak.

9. Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)

Proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya., karena periodisasi merupakan pertahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Adapun tujuan akhir dari suatu proses latihan adalah mencapai prestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi terbaik, memerlukan proses latihan dan jangka waktu yang panjang. Oleh karena berbagai kemampuan dan keterampilan harus dikuasai, sehingga diperlukan waktu yang lama agar olahragawan dapat mengadaptasi dan mengaplikasikannya ke dalam bentuk gerak yang otomatis. Dalam mencapai penampilan terbaiknya, olahragawan memerlukan waktu latihan antara 8 sampai 12 latihan yang dilakukan secara teratur, intensif, dan progresif. Untuk itu latihan yang memerlukan waktu cukup lama tersebut, pertahapan tujuannya dijabarkan ke dalam periode-periode tertentu (periodisasi).

10. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Arti dari berkebalikan (*reversibility*) yaitu bila olahragawan berhenti dari latihan, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan secara otomatis. Adaptasi yang terjadi sebagai akibat dari hasil latihan akan menurun atau bahkan hilang, bila tidak dipraktekkan atau dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Untuk itu prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan olahragawan tetap terjaga baik.

11. Prinsip Beban Moderat (Tidak berlebihan)

Keberhasilan latihan jangka panjang, yang dijabarkan dipertahapannya ke dalam periodisasi latihan, akan tergantung pada pemberian yang moderat atau tidak berlebihan. Artinya,

pembebaan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak latih, sehingga beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan. Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan berdampak terhadap peningkatan kemampuan dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan cidera dan bahkan sakit atau disebut *overtraining*.

12. Prinsip Latihan Sistematik

Prestasi olahragawan sifatnya adalah labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematik berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala prioritas dari sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis yang berbeda-beda, sehingga akan membantu proses adaptasi ke dalam organ tubuh. Dosis latihan yang selalu berat setiap tatap muka akan menyebabkan *overtraining*, sebaliknya dosis yang selalu ringan tidak memiliki dampak pada organ tubuh. Oleh karena itu latihan harus dilakukan secara sistematik, sehingga perlu skala prioritas latihan disesuaikan dengan tujuannya. Adapun skala prioritas latihan merupakan urutan sasaran latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi. Sebagai contoh urutan latihan secara garis besar selalu dimulai dari latihan fisik, teknik, strategi dan taktik, aspek psikologis dan kematangan bertanding.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam membentuk aspek fisiologis dan psikologis olahragawan untuk menunjang olahragawan dalam proses berlatih untuk mencapai prestasi puncak.

4. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian sepak bola

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team, maka suatu keselarasan yang baik, kuat, tangguh adalah keselarasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu bermain dengan baik dan kompak ditambah keefektifan memanfaatkan peluang, artinya mempunyai kerja sama team yang baik dan solid. Untuk mencapai kerja sama

team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu (Sukatamsi, 1984: 12). Menurut Muhamad (2007: 1) sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri atas 11 orang. Tujuan dalam permainan sepakbola ini untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola.

Sedangkan menurut Eric.C Batty (2007: 11) mengatakan bahwa tujuan permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan, karena dalam permainan sepakbola modern, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan.

b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Teknik dasar merupakan salah satu elemen penting bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik

dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang hebat dan menjadi bintang sepakbola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola atau keterampilan yang lebih sulit dicabang sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan lawan.

Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola , d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Adapun teknik dasar sepakbola Menurut Muhamajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik menyundul bola, (e) teknik merampas bola, (f) teknik melempar bola kedalam, (g) teknik gerak tipu dengan bola, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Merebut bola (*sliding tackle*-

*shielding), (g) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (h) Gerak tipu (*feinting*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).*

Berikut dijelaskan beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah:

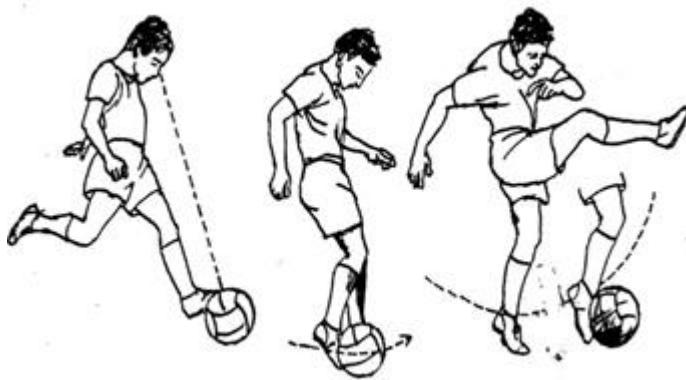
1) Menendang (*kicking*)

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004:33).

Tujuan dari menendang bola:

- Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
- Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan.
- Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjuru, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- Untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

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*).



Gambar 1. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)

2) Mengontrol/menghentikan bola (*Stopping*)

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menghenitkan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menurut Sukatamsi (1984: 124-125) cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) dengan tungkai bawah; (a) dengan kaki; (1) kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki penuh, (3) kura-kura kaki bagian luar, (4) sol sepatu, (5) tumit kaki (jarang digunakan), (b) dengan tulang kering, (c) dengan paha, (2) dengan perut, (3) dengan dada, (4) dengan kepala.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan

dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40) yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola, antara lain adalah sebagai berikut:

- Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk meleawati daerah bebas (Herwin, 2004: 36).

Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

a) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
- Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.

- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
- Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan dribbling yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- Dribbling menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya:

(1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992:4)

4) Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2004: 41).

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi (1984: 173-174) adalah:

a) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri

Sikap berhenti di tempat: badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit, badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola, dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola, seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah

sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

b) Menyundul bola (*heading*) dengan lari

Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

c) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat

- Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.
- Setelah badan berada di atas, badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
- Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.

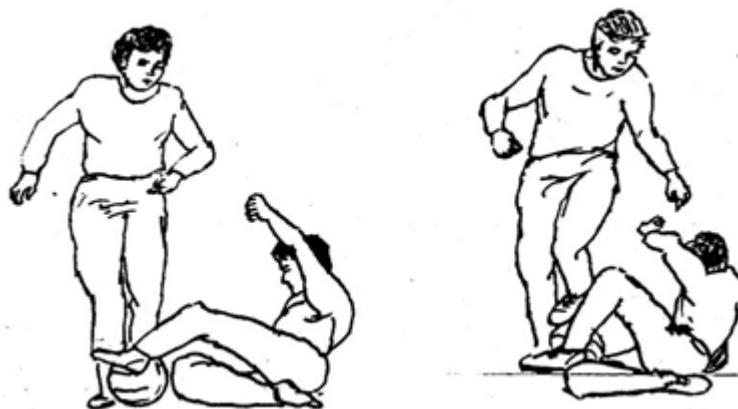


Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat (Remmy Muchtar, 1992: 45)

5) Merebut bola (*tackling*)

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (1984: 191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan atau belakang di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan atau pemain penyerang. Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



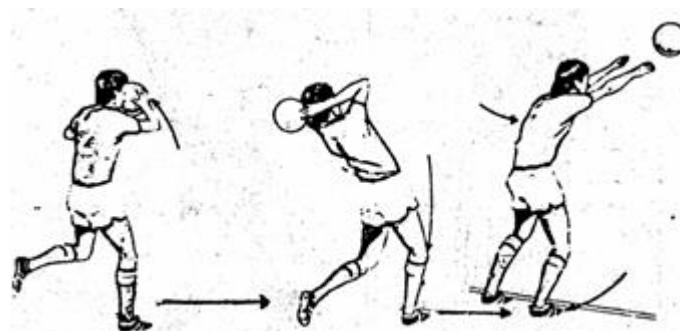
Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur (Remmy Muchtar, 1992: 48)

6) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut Sukatamsi (1984: 184), melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan: (a) Dengan kedua belah tangan melalui di atas

kepala, (b) Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri offside, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi 1984: 184). Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola, (2) kedua siku menghadap ke depan, (3) kedua ibu jari saling bertemu, (4) bola berada di belakang kepala, (5) kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam (Sucipto dkk., 2000: 3)

7) Gerak Tipu

Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan, yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi 1984: 187-188).

8) Teknik Penjaga Gawang (*goal keeping*)

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Herwin 2004: 49). Menurut Remmy Muchtar (1992: 50-51) teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (a) menangkap bola yang tergulir di tanah,(b) menangkap bola setinggi perut, (c) menangkap bola setinggi dada, (d) mentip bola tinggi melalui atas gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Yandika Fefrian mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga universitas negeri Yogyakarta (2011) dengan judul “ Pemahaman Pelatih BolaBasket di Kabupaten Sleman tentang Konsep Dasar Pelatihan. Hasil penelitian data menunjukkan bahwa 21% pelatih telah memahami konsep dasar pelatihan dengan sangat baik, 26% pelatih telah memahami konsep dasar pelatihan dengan baik, 42% pelatih telah memahami konsep dasar pelatihan dengan kurang baik dan 11% pelatih telah memahami konsep dasar pelatihan dengan sangat kurang baik. Kesimpulannya adalah bahwa pemahaman pelatih BolaBasket tentang konsep dasar pelatihan di kabupaten Sleman adalah kurang baik.
2. Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Mukhayat mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga universitas negeri Yogyakarta (1999) dengan judul “ Pemahaman Pelatih terhadap Konsep Dasar Pelatihan Sekolah Sepakbola di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian data menunjukkan bahwa yang memahami faktor ruang lingkup latihan sebesar 99.52%, faktor prinsip-prinsip latihan sebesar 88.57%, faktor latihan sebesar 85%, komponen latihan sebesar 94%, dan untuk faktor perencanaan latihan sebesar 93.33%. Kesimpulannya adalah bahwa pelatih Sekolah Sepakbola di Daerah Istimewa Yogyakarta yang

tergabung dalam ikatan Sekolah Sepakbola memahami Konsep Dasar Pelatihan.

C. Kerangka Berfikir

Prestasi dalam sepakbola di dapat dari latihan yang keras dan disiplin. Latihan merupakan proses interaksi atlet, pelatih dan lingkungannya, adapun tujuan proses latihan tersebut adalah adanya perubahan tingkah laku yang pada awalnya tidak bisa menjadi bisa, sehingga dari hal tersebut melalui proses latihan diharapkan akan tercapai sebuah prestasi.

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Peran pelatih sangat berpengaruh dalam menetukan materi latihan yang diberikan, tentunya dengan mengacu pada tujuan sebuah klub. Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan dalam olahraga. Dengan demikian pelatih merupakan profesi yang sangat membutuhkan ilmu, pengalaman, dan berkarakter dalam latihan untuk membawa timnya meraih prestasi.

Suhubungan dengan pengetahuan pelatih terhadap latihan, tentunya tidak lepas dari kemampuan pelatih dalam mengusai materi baik teori maupun praktik langsung di lapangan. Faktor lain yang diperhatikan pelatih yaitu pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan, yang nantinya

dijadikan pedoman atau acuan dalam pemberian materi. Prinsip-prinsip dasar latihan merupakan suatu konsep yang dijadikan pedoman atau dasar dalam suatu proses pemberian pola, aturan, dan pengertian untuk belajar dalam kondisi yang baik pada sebuah latihan.

Utamanya dalam cabang olahraga hal yang sangat penting untuk menjadi landasan atau pedoman dalam proses latihan, pelatih harus mampu memahami prinsip-prinsip dasar latihan dengan baik.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian dalam skripsi ini adalah, bagaimana pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan dan sepakbola di Kabupaten Bantul?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:234) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada , yaitu keadaan gejala menurut apa adanya saat penelitian dilakukan. Kemudian ditambahkan Suharsimi Arikunto (2002:9) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Di dalam deskriptif tidak memerlukan administrasi atau pengontrolan terhadap suatu perlakuan.

Tujuan utama dari penggunaan metode ini adalah menggambarkan sifat keadaan sementara pada saat penelitian dilakukan. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:234) penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Penilitian ini menggambarkan pemahaman pelatih tentangprinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983:76) definisi operasional adalah gejala definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati. Ditambahkan, menurut Suharsimi Arikunto (2002:96) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul, agar tidak terjadi kesalahan pengertian maka didefinisikan:

1. Pemahaman

Pemahaman mengacu kepada kemampuan untuk menyerap materi atau bahan yang dipelajari dan diungkapkan kembali dalam bentuk ide-ide maupun praktek, yang dimaksud pemahaman dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk memahami prinsip-prinsip dasar latihan secara umum.

2. Pelatih

Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Dalam penelitian ini pelatih adalah seorang yang mengetahui ilmu metodologi latihan dan membantu atlet dalam proses berlatih untuk mencapai prestasi yang optimal.

3. Prinsip-prinsip Dasar Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip latihan adalah suatu konsep yang dijadikan acuan dalam proses pemberian pola, aturan, dan pengertian untuk belajar dalam kondisi yang baik. Prinsip-prinsip dasar latihan dalam penelitian ini adalah suatu acuan mendasar yang dijadikan pedoman dalam proses berlatih melatih. Konsep tersebut adalah ruang lingkup latihan, prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan, komponen latihan dan perencanaan program latihan.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Bantul. Penelitian memiliki jangka waktu penelitian 4 bulan, yakni pada bulan Mei 2017 hingga Juni 2017.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2003:55) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Adapun dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah pelatih sepakbola yang tergabung dalam pengkab PSSI Kabupaten Bantul sebanyak 20 pelatih.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2003:56). Sampel yang digunakan dalam penilitian ini adalah pelatih yang tergabung dalam Divisi Bantul Super Liga di Askab PSSI Kabupaten Bantul yang berjumlah 20 orang pelatih.

Apabila subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, jika subjek lebih besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih (suharsimi Arikunto 1996: 120). Penelitian ini subjeknya hanya sedikit, maka seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampelnya secara *population sampling*.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis (Suharsimi Arikunto, 2005:134). Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket. Angket adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Suharsimi Arikunto, 1998:140). Bentuk angket berupa pernyataan-pernyataan yang isinya mengungkap

pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.

Instrumen dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari Yandika Fefrian (2011: 54). Menurut Sutrisno Hadi (1991:5) langkah-langkah dalam penyusunan instrumen angket yaitu: (a) mendefinisikan konstrak, (b) penyidikan faktor dan indikator, (c) menyusun butir-butir pernyataan, dan (d) menentukan skor. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner atau angket yang berisi pernyataan.

Langkah-langkah menyusun instrumen adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak yang hendak diukur dalam penelitian ini adalah pemahaman pelatih, yaitu penguasaan pelatih dalam melatih berupa pemahaman tentang prinsip-prinsip dasar latihan

b. Penyidikan Faktor dan Indikator

Menurut Sutrisno Hadi (1991:9) langkah-langkah ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan mikroskopik terhadap konstrak dan menentukan unsur-unsurnya. Faktor dan indikator ditetapkan dari variabel dalam bentuk kisi-kisi untuk menyusun instrumen penelitian. Langkah ini diawali dengan mendefinisikan konsep dasar latihan yang dimiliki oleh pelatih yaitu suatu acuan mendasar yang dijadikan pedoman dalam proses berlatih melatih. Adapun macam prinsip dasar latihan yang merupakan hasil

identifikasi dari kajian teori yang akan diungkap dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat digolongkan menjadi:

1. Faktor ruang lingkup latihan yaitu bagaimana latihan tersebut dapat menambah kapasitas kerja organ tubuh, dengan mengacu pada makna latihan, sasaran latihan, dan sistem latihan
2. Faktor prinsip-prinsip latihan yaitu untuk meningkatkan suatu tingkatan keterampilan dan prestasi, prinsip ini adalah khusus terutama berhubungan dengan proses latihan.
3. Faktor-faktor latihan yaitu untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi, terutama pada tahapan latihan.
4. Faktor komponen latihan yaitu mengarah pada efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan.
5. Faktor perencanaan latihan yaitu latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Angket yang Diujicobakan

Variabel	Faktor	Indikator	No butir		Jumlah
			+	-	
Pemahaman pelatih tentang konsep dasar latihan	1. Ruang lingkup latihan	a. Makna latihan	1,2	3	3
		b. Sasaran latihan	4,5	6	3
		c. Sistem latihan	7,9,10	8	4
	2. Prinsip latihan	a. Prinsip aktif, partisipasi dalam latihan	11,13	12,14	4
		b. Prinsip adaptasi	15,16	17	3
		c. Prinsip spesialisasi	18,19	20	3
		d. Prinsip individualisasi	22	21	2
		e. Prinsip variasi	23,25	24	3
		f. Prinsip model latihan	27,28	26	3
		g. Prinsip progresif	29,30	31	3
	3. Faktor-faktor latihan	a. Pembinaan fisik	33,34	32	3
		b. Pembinaan teknik	35,36,37	-	3
		c. Pembinaan taktik	38,39	40	3
		d. Pembinaan mental	41,43	42	3
	4. Komponen latihan	a. Volume latihan	44,45	-	2
		b. Intensitas latihan	46,47	-	2
		c. Densitas latihan	48,49	-	2
		d. Frekuensi latihan	50,51	-	2
	5. Perencanaan latihan	a. Pentingnya perencanaan dan peranannya dalam latihan	53,54,55	52	4
		b. Periodisasi latihan	56,60	57,58,59	5
Jumlah					60

Sumber. YandikaFefrian R (2011: 55)

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Nilai faktor dan indikator yang telah disidik dari konstrak kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan. Pernyataan

dalam angket dimodifikasi menjadi empat jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Menurut Sutrisno Hadi (1991:19-20), modifikasi skala likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh lima tingkat.

d. Penetapan skor

Untuk pertanyaan positif dengan jawaban sangat setuju (SS) dengan skor 4, setuju (S) dengan skor 3, tidak setuju (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) dengan skor 1. Untuk pernyataan negatif dengan jawaban sangat setuju (S) dengan skor 1, setuju (S) dengan skor 2, tidak setuju (TS) dengan skor 3, dan sangat tidak setuju (STS) dengan skor 4.

2. Uji Coba Instrumen

Pada saat sebelum pengambilan data yang sesungguhnya dilakukan, sebaiknya angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Pengambilan data uji coba, data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner untuk dapat dicari validitas dan reabilitas instrumen yang digunakan (Sugiyono 2007:267). Menurut Suharsimi Arikunto (2002:143) bahwa tujuan dari diadakan uji coba adalah untuk (a) mengetahui tingkat keterpamanhan instrumen, apakah responden tidak menemui kesulitan dalam menangkap maksud peneliti, (b) mengetahui teknik paling efektif, (c) memperkirakan waktu yang

dibutuhkan oleh responden dalam mengisi angket, dan (d) mengetahui apakah butir-butir yang tertera di dalam angket sudah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan. Bila subjek uji coba telah mencapai tingkat pemahaman, artinya dapat menangkap maksud instrumen peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut sudah baik. Sampel atau subjek yang dijadikan ujicoba dalam penelitian ini adalah pelatih yang melatih tim Liga ASKAB Sleman sebanyak 8 pelatih.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

a. Uji Validitas

Sebelum instrumen digunakan untuk mengambil data penelitian dilakukan lebih dahulu pengujian terhadap baik tidaknya semua pertanyaan dalam instrumen. Suharsimi Arikunto (2003:59) menyatakan bahwa “Sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur”.

Adapun pengujinya dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

r_{xy} : Korelasi product moment

N : Jumlah kasus

$\sum X$: Jumlah x

$\sum X^2$: Jumlah x²

$\sum Y$: Jumlah y

$\sum Y^2$: Jumlah y²

$\sum XY$: Jumlah perkalian antara x dan y
(Suharsimi Arikunto, 2006:274)

Berdasarkan rumus di atas, maka besarnya harga koefisien uji validitas dilakukan dengan membandingkan antara r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Semakin besar nilai r_{hitung} maka semakin valid data yang digunakan, sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka validitas diragukan. Asumsi secara umum adalah jika nilai *corrected item total corelation* lebih besar dari 0,621 maka pernyataan tersebut dapat dikatakan valid.

Dari pengujian validitas seluruh item, item-item kuesioner yang gugur sebanyak 12 yaitu butir nomor 7, 10, 13, 17, 18, 22, 26, 36, 39, 40, 55, dan 60. Dengan demikian 48 butir pernyataan yang valid dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

b. Uji Reliabilitas

Agar suatu instrument itu dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data maka perlu digunakan uji reliabilitas. Reliabilitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kepercayaan suatu instrumen. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha yang dinyatakan oleh Suharsimi Arikunto, yaitu:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11}	= Reliabilitas Instrumen
k	= Banyaknya butir pertanyaan
$\sum \sigma_b^2$	= Jumlah varians butir
σ_t^2	= Varians butir (SuharsimiArikunto, 2006:196)

Secara teknis proses perhitungan dapat diselesaikan dengan menggunakan Program SPSS seri 16.0, kemudian hasilnya diinterpretasikan terhadap koefisien korelasi yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto (2006:276) yaitu :

Antara 0,800 sampai dengan 1,00 = sangat tinggi

0,600 sampai dengan 0,800 = tinggi

0,400 sampai dengan 0,600 = cukup

0,200 sampai dengan 0,400 = rendah

0,00 sampai dengan 0,200 = sangat rendah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kuesioner penelitian untuk masing-masing indicator *reliable* dengan koefisien alpha 0,974. Maka dapat disimpulkan hasil data angket memiliki tingkat reliabilitas yang baik, atau dengan kata lain data hasil angket dapat dipercaya. Semua faktor dapat digunakan mengukur pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Hasil lengkapnya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Angket Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir		jumlah
			+	-	
Pemahaman pelatih tentang konsep dasar latihan	1. Ruang lingkup latihan	a. Makna latihan	1,2	3	3
		b. Sasaran latihan	4,5	6	3
		c. Sistem latihan	9	7,8	3
	2. Prinsip latihan	a. Prinsip aktif, partisipasi dalam latihan	11	12,14	3
		b. Prinsip adaptasi	15,16	-	2
		c. Prinsip spesialisasi	19	20	2
		d. Prinsip individualisasi	-	21	1
		e. Prinsip variasi	23,25	24	3
		f. Prinsip model latihan	27,28	-	2
		g. Prinsip progresif	29,30	31	3
	3. Faktor-faktor latihan	a. Pembinaan fisik			
		b. Pembinaan teknik	33,34	32	3
		c. Pembinaan taktik	35,37	-	2
		d. Pembinaan mental	38	-	1
	4. Komponen latihan	a. Volume latihan			
		b. Intensitas latihan	44,45	-	2
		c. Densitas latihan	46,47	-	2
		d. Frekuensi latihan	48,49	-	2
	5. Perencanaan latihan	a. Frekuensi latihan	50,51	-	2
		a. Pentingnya perencanaan dan peranannya dalam latihan	53,54	52	3
		b. Periodikasi latihan	56	57,58, 59	4
Jumlah					48

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis datanya menggunakan analisis deskriptif. Tujuannya untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Analisis data deskriptif dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.

Data yang diperoleh lalu dianalisis dan kemudian dinyatakan ke dalam bentuk kuantitatif dengan kategori penilaian berdasarkan distribusi normal. Saifuddin Azwar (2003:109) memberikan kategori penilaian yaitu:

Tabel 4. Pedoman Klasifikasi Skor

KATEGORI	SKOR
$X \geq (\mu + 1\alpha)$	Sangat Baik
$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	Baik
$(\mu - 1\alpha) < X > \mu$	Kurang Baik
$X \leq (\mu - 1\alpha)$	Sangat Kurang Baik

Keterangan rumus:

X = Data yang dicari

μ = Mean/rata-rata

α = Standar deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klub-klub peserta Super Liga di bawah naungan PSSI Askab Bantul. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2017. Adapun subyek penelitiannya adalah seluruh pelatih yang menangani klub Super Liga Kabupaten Bantul yang berjumlah 20 responden.

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Data diperoleh dari angket yang terdiri dari 48 item pertanyaan, angket tersebut terdiri dari 5 indikator, yaitu: ruang lingkup latihan, prinsip latihan, komponen latihan, faktor latihan, dan perencanaan latihan, sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing indikator. Data dikategorikan menjadi empat kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh. Berikut skor baku dengan penilaian empat kategori yang digunakan untuk mendeskripsikan data tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Berdasarkan rumus Saifuddin Azwar (2003:109) :

Tabel 5. Skor Baku Kategori

KATEGORI	SKOR
$X \geq (\mu + 1\alpha)$	Sangat Baik
$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	Baik
$(\mu - 1\alpha) < X > \mu$	Kurang Baik
$X \leq (\mu - 1\alpha)$	Sangat Kurang Baik

C. Hasil Penelitian

1. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul

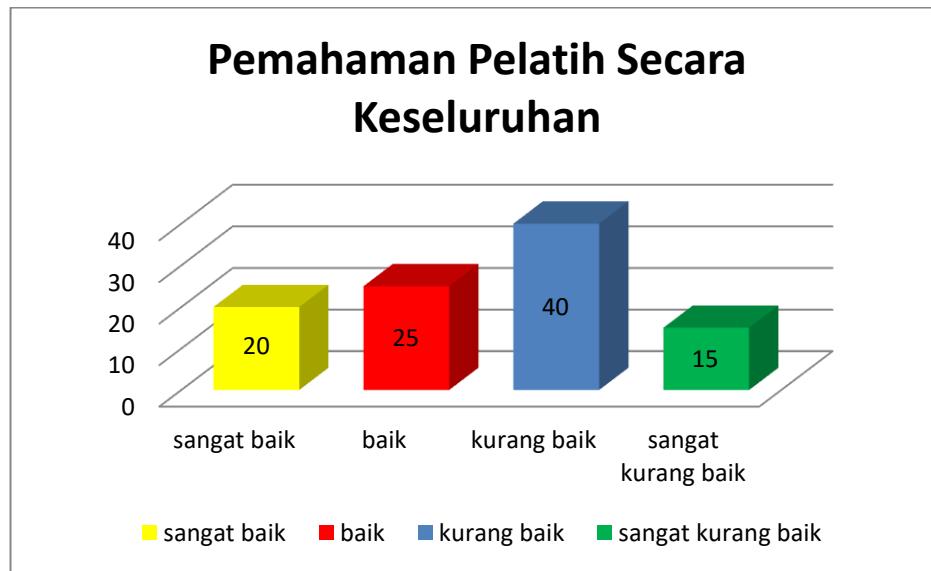
Hasil penelitian Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul memperoleh nilai maksimum sebesar 170 dan nilai minimum 132. Mean diperoleh sebesar 151.1 dan standar deviasi sebesar 9.0. Data dikategorikan menjadi empat kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh dengan penilaian empat kategori yang digunakan untuk mendeskripsikan data pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul

no	SKOR	KATEGORI	Nilai	Jumlah	persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 160.1	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	150.1-160.1	5	25
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X > \mu$	142.1-150.1	8	40
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 142.1	3	15
Jumlah				20	100

Dari Tabel 6 di atas, dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 5 orang (25%) dalam kategori baik, 8 orang (40%) dalam kategori kurang baik, 3 orang (15%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul adalah kurang baik.

Dari keterangan di atas tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul

Untuk melihat hasil penelitian secara lebih mendalam, deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar

latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan masing-masing indikator adalah sebagai berikut:

- Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan.

Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 22 dan nilai maksimum 30. Mean diperoleh sebesar 26.8 dan standar deviasi sebesar 2.1. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan sebagai berikut:

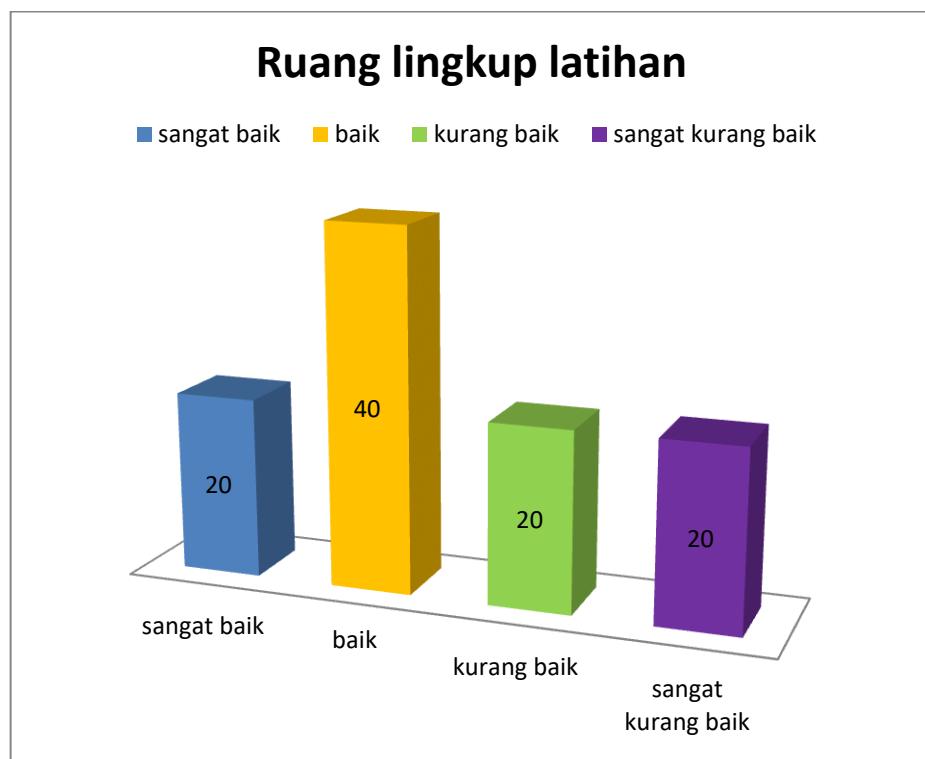
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan

No	SKOR	KATEGORI	nilai	jumlah	persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 28.9	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	26.7-28.9	8	40
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X > \mu$	24.6-26.7	4	20
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 24.6	4	20
Jumlah				20	100

Dari Tabel 7 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 8 orang

(40%) dalam kategori baik, 4 orang (20%) dalam kategori kurang baik, 4 orang (20%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan adalah baik.

Dari keterangan Tabel 7 tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan

- b. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan

Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 44 dan nilai maksimum 59. Mean diperoleh sebesar 51.3 dan standar deviasi sebesar 3.6. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan sebagai berikut:

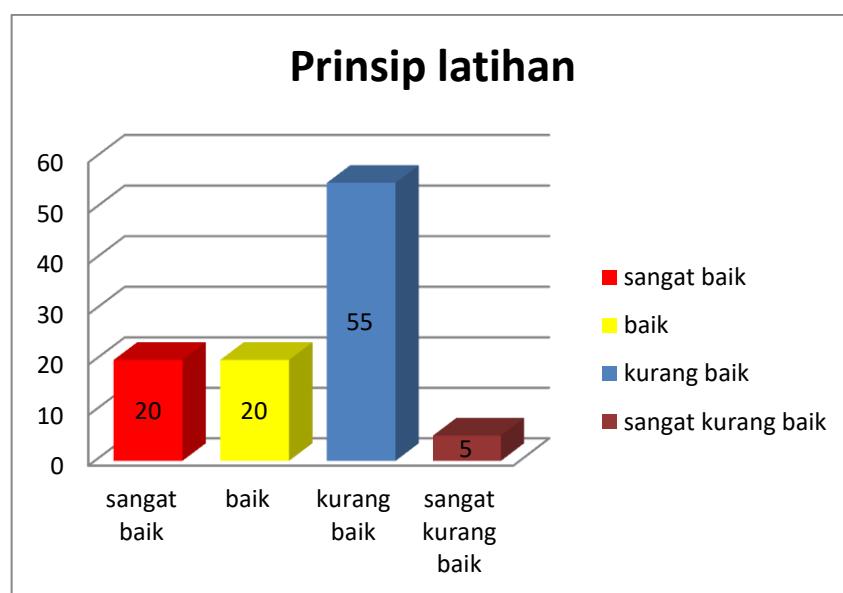
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	jumlah	persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu+1\alpha)$	≥ 54.9	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu+1\alpha)$	51.3-54.9	4	20
3	Kurang Baik	$(\mu-1\alpha) < X > \mu$	47.7-51.3	11	55
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu-1\alpha)$	≤ 47.7	1	5
Jumlah				20	100

Dari Tabel 8 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 4 orang (20%) dalam kategori baik, 11 orang (55%) dalam kategori kurang baik, 1

orang (5%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan adalah kurang baik.

Dari keterangan Tabel 8 tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 9. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan

- c. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan

Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 25

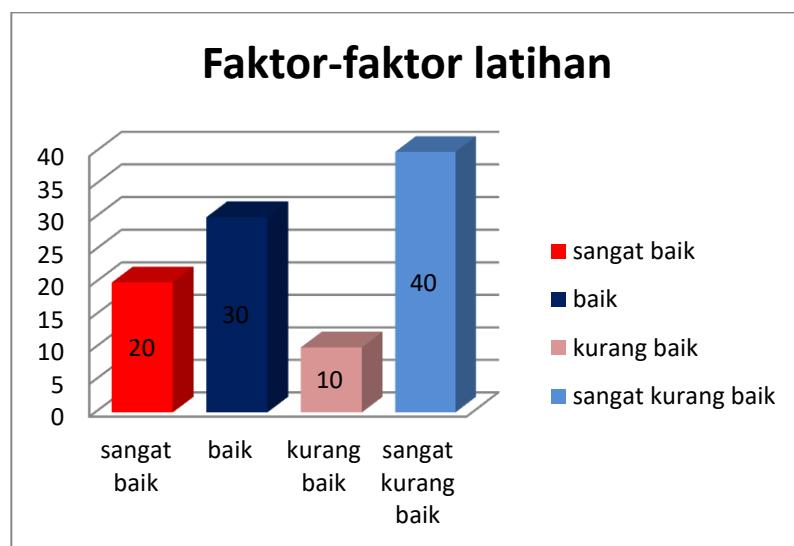
dan nilai maksimum 33. Mean diperoleh sebesar 28,7 dan standar deviasi sebesar 2,6. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Faktor-Faktor Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	jumlah	persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 31.3	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	28.7-31.3	6	30
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X > \mu$	26.1-28.7	2	10
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 26.1	8	40
Jumlah				20	100

Dari Tabel 9 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 6 orang (30%) dalam kategori baik, 2 orang (10%) dalam kategori kurang baik, 8 orang (40%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan adalah sangat kurang baik.

Dari keterangan Tabel 9 tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 10. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor-Faktor Latihan

- d. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan

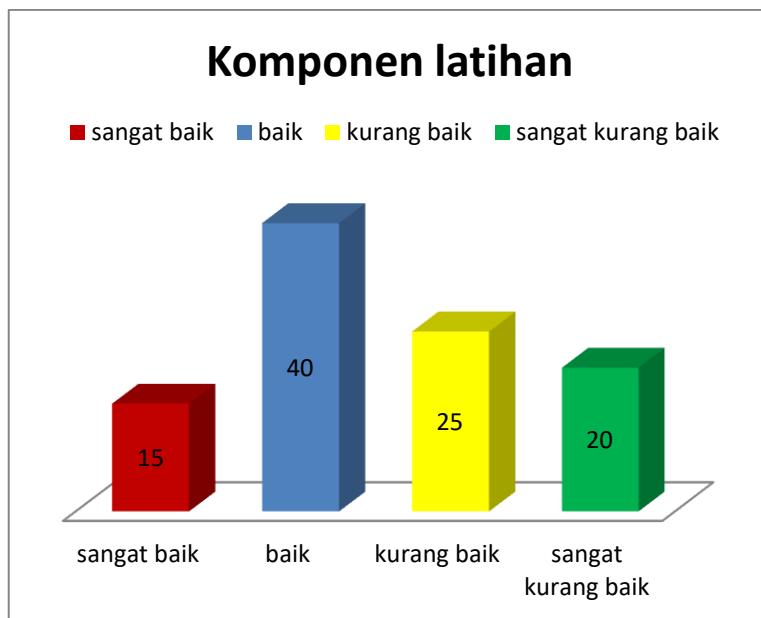
Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 21 dan nilai maksimum 29. Mean diperoleh sebesar 25,1 dan standar deviasi sebesar 2,1. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Komponen Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	jumlah	persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 27.5	3	15
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	25.4-27.5	8	40
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X > \mu$	23.3-25.4	5	25
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 23.3	4	20
Jumlah				20	100

Dari tabel 10 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan terdapat 3 orang (15%) dalam kategori sangat baik, 8 orang (40%) dalam kategori baik, 5 orang (25%) dalam kategori kurang baik, 4 orang (20%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan adalah baik.

Dari keterangan di atas tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Komponen Latihan

- e. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan

Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 17 dan nilai maksimum 23. Mean diperoleh sebesar 19,1 dan standar deviasi sebesar 1,4. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perencanaan Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	jumlah	persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 20.5	2	10
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	19.1-20.5	4	20
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X > \mu$	17.7-19.1	13	65
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 17.7	1	5
Jumlah				20	100

Dari Tabel 11 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan terdapat 2 orang (10%) dalam kategori sangat baik, 4 orang (20%) dalam kategori baik, 13 orang (65%) dalam kategori kurang baik, 1 orang (5%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan adalah kurang baik.

Dari keterangan di atas tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perencanaan Latihan

D. Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul terdapat 4 orang (20 %) dalam kategori sangat baik, 5 orang (25 %) dalam kategori baik, 8 orang (40 %) dalam kategori kurang baik, 3 orang (15 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul adalah kurang baik.

Pelatih adalah seorang profesional yang menguasai metodologi latihan untuk membantu atlet dalam memperbaiki penampilannya agar dapat meraih prestasi yang maksimal dalam relatif waktu yang singkat.

Peran pelatih memiliki andil yang besar dalam menentukan keberhasilan suatu latihan dan program yang telah dirancang sebelumnya. Seorang pelatih harus orang yang memiliki pengetahuan serta pengalaman tentang ilmu kepelatihan dicabang olahraganya supaya paham tujuan dari tiap-tiap latihan yang diberikan. Hal ini dimaksudkan agar pelatih mempunyai pedoman yang benar dalam memberikan program latihan karena dalam dunia olahraga prestasi proses latihan yang dilakukan penuh resiko.

Dalam latihan diperlukan adanya sasaran latihan dan tujuan yang digunakan sebagai pedoman pelatih dalam menjalankan program latihan yang telah disusun. Sasaran latihan dibuat untuk mencapai target dalam latihan. Dengan penentuan tujuan latihan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak.

Pemahaman pelatih menunjukkan kategori kurang dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatih yang melatih di klub-klub ASKAB PSSI Bantul belum memahami secara benar prinsip-prinsip latihan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor kurangnya pemahaman perencanaan latihan, faktor-faktor latihan, dan komponen latihan kebanyakan pelatih hanya mampu memahami ruang lingkup latihan dan prinsip latihan. Guna untuk meningkatkan kualitas pelatih perlu dilakukan pelatihan yang ditujukan untuk melatih. Hasil ini merupakan evaluasi untuk meningkatkan kemampuan pemahaman dan pengetahuan yang nantinya digunakan dalam memberikan ilmunya selama pelatihan berlangsung. Diharapkan dari

pengetahuan ini, pelatih mampu memahami prinsip-prinsip latihan sehingga bisa memberikan materi latihan yang tepat untuk membawa atlet berprestasi.

Dari penghitungan melalui masing-masing faktor juga dapat diketahui kategori tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Adapun tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor yang ada adalah sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan terdapat 4 orang (20 %) dalam kategori sangat baik, 8 orang (40 %) dalam kategori baik, 4 orang (20 %) dalam kategori kurang baik, 4 orang (20 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan adalah baik.

Ruang lingkup latihan meliputi makna latihan, sasaran latihan, dan sistem latihan sudah dipahami oleh pelatih dalam menjalankan proses berlatih melatih sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan olahragawan baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) untuk mencapai

puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama.

2. Secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan terdapat 4 orang (20 %) dalam kategori sangat baik, 4 orang (20 %) dalam kategori baik, 11 orang (55 %) dalam kategori kurang baik, 1 orang (5 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan adalah kurangbaik.

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Hal ini dijadikan acuan dalam pelatih membuat program latihan, akan tetapi pelatih belum memahami prinsip latihan sehingga proses berlatih melatih tidak berjalan secara baik.

3. Secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 6 orang (30%) dalam kategori baik, 2 orang (10 %) dalam kategori kurang baik, 8 orang (40 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar

latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor-faktor latihan adalah sangat kurang baik.

Faktor latihan merupakan komponen penting dalam program latihan yang meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Pelatih harus mampu menerapkan dalam program latihannya selama proses berlatih melatih berlangsung untuk menunjang prestasi atlet. Pemahaman yang menunjukkan hasil kurang baik dapat disebabkan minimnya ilmu, pengalaman dan pengetahuan pelatih tentang faktor latihan

4. Secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan terdapat 3 orang (15 %) dalam kategori sangat baik, 8 orang (40 %) dalam kategori baik, 5 orang (25 %) dalam kategori kurang baik, 4 orang (20 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan adalah baik.

Selain sasaran latihan yang diperlukan dalam latihan adalah komponen latihan dimana hal itu sebagai takaran atau ukuran dalam menjalankan program latihan. Selain itu sebagai acuan pelatih dalam menentukan ringan, sedang atau berat program latihan. Terutama proses kegiatan berlatih melatih yang lebih dominan untuk

meningkatkan unsur fisik, meliputi kualitas kebugaran otot dan kebugaran energi yang berkaitan erat dengan keadaan fisiologis, biokimia, dan fungsi organ dalam olahragawan. Pemahaman yang menunjukkan hasil baik sehingga pelatih benar-benar memahami komponen latihan

5. Secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan terdapat 2 orang (10 %) dalam kategori sangat baik, 4 orang (20 %) dalam kategori baik, 13 orang (65 %) dalam kategori kurang baik, 1 orang (5 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan adalah kurang baik.

Latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan. Faktor lain perencanaan latihan yaitu proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya., karena periodisasi merupakan pertahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Pemahaman yang menunjukkan hasil kurang baik hal ini disebabkan karena kurang pengetahuan pelatih dalam merencanakan program latihan.

Secara keseluruhan hasil analisis tersebut dapat dijabarkan bahwa pemahaman pelatih dalam menguasai prinsip-prinsip dasar

latihan begitu sangat dibutuhkan karena pelatih adalah tokoh kunci atlet untuk mencapai puncak prestasi. Prinsip-prinsip latihan harus benar-benar dipahami oleh para pelatih tersebut supaya mereka lebih mengerti agar tidak terjadi kekeliruan dalam memberikan program latihan yang disebabkan kurang memahami prinsip-prinsip dasar latihan.

Pemahaman pelatih begitu sangat dibutuhkan dan berperan sangat penting yang bertujuan untuk menghindari hal-hal yang tidak seharusnya terjadi dan menyebabkan kerugian baik itu bagi atlet bahkan pelatih itu sendiri. Walaupun demikian hasil analisis data menunjukkan masih banyak para pelatih di Kabupaten Bantul yang kurang begitu memahami prinsip-prinsip dasar latihan yang benar menurut acuan dan pedoman yang ada dan hasil ini juga disebabkan latar belakang pendidikan pelatih di Kabupaten Bantul yang berbeda-beda sehingga tenggapan mereka berbeda-beda. Kemungkinan lain para pelatih yang sekaligus sebagai responden dalam penelitian ini kurang begitu serius dalam mengisi jawaban pada kuisioner, sehingga pernyataan-pernyataan yang dapat mendukung validitas penelitian ini sedikit terabaikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul terdapat 4 orang (20 %) dalam kategori sangat baik, 5 orang (25 %) dalam kategori baik, 8 orang (40 %) dalam kategori kurang baik, 3 orang (15 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul adalah kurang baik.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut:

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu dalam dunia olahraga khususnya cabang sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian maka implikasi yang dapat diambil pada penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan calon pelatih dalam menangani sebuah klub
2. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan dapat menjadi instrumen untuk mengetahui pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan pada penelitian serupa atau cabang olahraga yang berbeda

3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengadakan seminar kepelatihan olahraga mengenai prinsip-prinsip dasar latihan khususnya di wilayah Bantul

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya. Responden juga dalam memberikan jawaban tidak berfikir jernih (hanya asal selesai dan cepat) karena faktor waktu dan pekerjaan.
2. Faktor yang digunakan untuk mengungkap tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul sangat terbatas dan kurang, sehingga perlu dilakukan penelitian lain yang lebih luas untuk mengungkap tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul secara menyeluruh.
3. Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *product moment*, penggunaan rumus *product moment* digunakan untuk mengetahui daya beda yang ke arah tes. Untuk itu pengujian instrumen juga dapat dilakukan dengan analisis faktor.

4. Penyebaran angket tidak dilakukan secara bersamaan kepada responden sehingga kemungkinan terjadi komunikasi antar responden

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih se-Kabupaten Bantul diharapkan agar senantiasa mempelajari dan memahami tentang prinsip-prinsip latihan agar dapat memberikan materi latihan yang tepat untuk atletnya meraih prestasi.
2. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut jika nantinya hasil dari pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul jika masih dirasa kurang.
3. Pelatih sepakbola di Kabupaten Bantul untuk meningkatkan kualitas SDM tentang prinsip-prinsip dasar latihan melalui kursus kepelatihan atau *coachimg clinic*.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- A.Suhaenah Suparno. 2001. *Membangun Kompetensi Belajar*. Direktorat Jendral Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar
- Batty, Eric C. 2007. *Latihan Sepak Bola Metode Baru (Serangan)*. Bandung: Pioner Jaya Erlangga.
- Bompa, T.O., 1993. *Theory and Methodology of Training, Third edition, Toronto, Ontario*. Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Analisa Butir untuk Instrument. Edisi pertama*. Andi Offset. Yogyakarta
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. 2015. *Kapita Skeletal Neurologi. Edisi ke-2*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Herwin. 2004. *Sepakbola Modern*. Diktat. Yogyakarta: FIK
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1*. Jakarta: Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Remmy Muchtar.1992.*Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud

- Sudjana, Nana, 1998, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Bisnis. Edisi 1*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta: PT. Gramedia
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rienenka Cipta.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto.2010. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatmasi. 1984. *Pedoman Dasar Bermain Sepakbola Cetakan Tahun*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Suryabrata, Sumadi. 1984. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali

LAMPIRAN



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 209/UN.34.16/PP/2017.

25 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Ketua Umum Pengurus Cabang PSSI Kabupaten Bantul
di Tempat.**

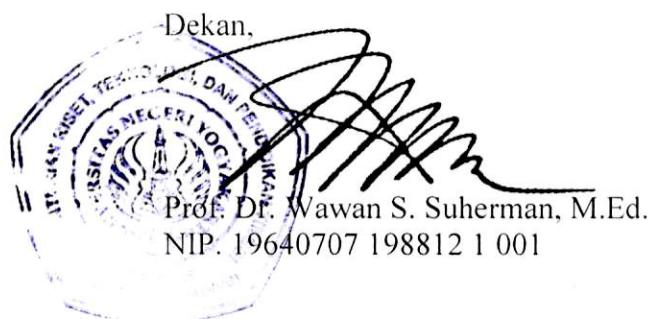
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Lois Arnandho.
NIM : 10602241067.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Christina Fajar Sri Wahyuniati S.Pd.,M.Or.
NIP : 197112292000032001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2017.
Tempat/Objek : Klub - Klub Pengcab PSSI Kabupaten Bantul.
Judul Skripsi : Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip - Prinsip Dasar Latihan Sepakbola di Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA

P S S I

ASOSIASI KABUPATEN BANTUL

KOMPLEK STADION SULTAN AGUNG, PACAR, TIMBULHARJO, SEWON, BANTUL
email : pssibantul@gmail.com

Nomor : 11/Askab-PSSI.Btl/V/2017

Bantul, 20 Mei 2017

Lamp :-

Hal : Izin Penelitian.

Kepada :

Yth. Ketua Perkumpulan Sepakbola / Klub
Divisi Super Anggota Askab. PSSI Kab. Bantul
di Bantul.

Salam Olahraga!

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 209/UN.34.16/PP/2017 tanggal 25 April 2017 tentang Permohonan Izin Penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut kami memberikan izin bagi mahasiswa :

Nama : Lois Arnandho
NIM : 10602241067
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Dosen Pembimbing : Christina Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd.,M.Or.

Untuk wawancara dan mencari data keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2017
Tempat/Obyek : Klub-klub anggota Askab. PSSI Kab. Bantul
Judul Skripsi : Pemahaman pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola di Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamnya diucapkan terima kasih.

Pengurus Askab. PSSI
Kabupaten Bantul;



Drs. Sapto Priyono, MM
Sekretaris Umum

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **MUH. ARIF IKHTIAWAN**

Jabatan: **PELATIH MELATI MUDA FC**

Klub : **MELATI MUDA**

Menerangkan bahwa:

Nama : Lois Arnandho

Nim : 10602241067

Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY telah benar-benar melakukan penelitian di Klub...**MELATI MUDA**.....pada tanggal.....6....Juni 2017 guna memenuhi tugas akhir skripsi.

Demikinlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul.....6.. Juni 2017



Pelatih


(MUH. ARIF IKHTIAWAN)

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **AMAS NUGROHO S.Pd**

Jabatan: **Pelatih**

Klub : **PS.RAS Bantul**

Menerangkan bahwa:

Nama : Lois Arnandho

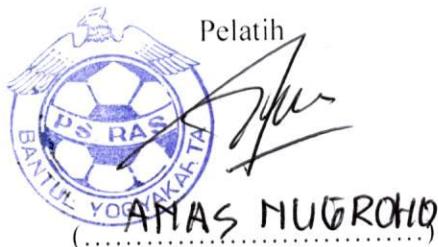
Nim : 10602241067

Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY telah benar-benar melakukan penelitian di Klub....**PS.RAS.Bantul**....pada tanggal....4....Juni 2017 guna memenuhi tugas akhir skripsi.

Demikinlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul.....4....Juni 2017



Identitas Responden

Nama :	Lisensi/lulusan :
Pelatih dari klub :	Pengalaman Melatih:

Petunjuk pengisian:

Berikan tanda (✓) pada pilihan jawaban anda

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh pengisian Angket:

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Pelatih memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian sebuah prestasi	✓			

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Latihan dapat memperbaiki penampilan atlet				
2	Latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan atlet				
3	Pencapaian latihan hanya dititik beratkan pada pengoptimalan prestasi dan atau penampilan saja				
4	Latihan mempunyai tujuan yang pasti dan dapat diukur				
5	Tujuan latihan untuk meningkatkan prestasi atlet				
6	Tujuan latihan tidak perlu diarahkan secara terus menerus				
7	Latihan dikelompokkan sesuai usia atlet				
8	Hubungan antara pelatih dan atlet kurang begitu penting				
9	Pelatih dan atlet harus terjalin hubungan yang baik				
10	Kerjasama antar aspek dalam latihan sangat dibutuhkan				
11	Kesungguhan dan aktif berpartisipasi dalam latihan				

	akan membuat hasil latihan yang maksimal			
12	Partisipasi aktif hanya terbatas pada pertemuan latihan saja			
13	Peran aktif pelatih merupakan pendukung prestasi			
14	Tata tertib berlatih kurang begitu penting dalam latihan			
15	Komponen gerak dasar perlu diberikan pada atlet usia muda			
16	Atlet harus dikembangkan kearah tingkat yang superior			
17	Pengembangan fisik umum bukan merupakan dasar untuk mencapai spesialisasi penguasaan teknik			
18	Pada umur 14-16 tahun merupakan jenjang umur untuk latihan pengkhususan pada olahraga sepakbola			
19	Pada umur 14-16 tahun diberikan latihan keterampilan yang bervariasi dan teknik dasar yang benar			
20	Pada atlet usia muda diberikan latihan yang lebih berat			
21	Setiap individu atlet diberikan porsi beban latihan yang sama			
22	Pemberian latihan harus sesuai dengan tingkat keterampilan atlet			
23	Variasi latihan merupakan metode latihan untuk menanggulangi rasa bosan atau jemuhan dalam latihan			
24	Latihan dengan berbagai metode latihan tidak perlu diterapkan			
25	Latihan cabang olahraga lain perlu diberikan sebagai salah satu bentuk latihan			
26	Gerakan tanpa bola tidak perlu diberikan sebagai salah satu bentuk latihan			
27	<i>Passing</i> lambung perlu diberikan dalam latihan			
28	Simulasi pertandingan perlu diberikan dalam latihan			
29	Beban latihan harus meningkat secara bertahap			
30	Prinsip peningkatan beban latihan merupakan dasar untuk prencanaan program latihan			
31	Latihan secara kontinu tidak dapat meningkatkan prestasi			
32	Pembinaan fisik bukan merupakan faktor penting dalam proses pencapaian prestasi			

33	Latihan fisik harus selalu meningkat			
34	Latihan biomotor (kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi) perlu dilatihkan			
35	Teknik yang baik akan menghasilkan efisiensi dan keefektifan gerakan			
36	<i>Freekick</i> perlu dilatihkan pada atlet pemula			
37	Latihan <i>passing</i> dan <i>keeping</i> perlu diulang-ulang			
38	Pembinaan taktik sangat penting diberikan dalam latihan			
39	<i>Keeping</i> perlu dilatihkan untuk strategi mengecoh lawan dalam pertandingan			
40	Latihan pola penyerangan tidak perlu dilatihkan			
41	Dalam latihan mental/daya juang perlu dilatihkan			
42	Dalam menjalankan latihan mental psikolog olahraga tidak dibutuhkan, cukup antara pelatih dan atlet saja			
43	Dalam pembinaan mental percaya diri, disiplin, motivasi dan konsentrasi perlu dilatihkan			
44	Latihan yang optimal diperlukan latihan volume yang cukup			
45	Volume latihan diberikan sesuai dengan kemampuan fisik atlet			
46	Dalam menjalankan latihan intesitas latihan perlu diperhatikan			
47	Tingkat intensitas latihan ditentukan dengan jenis latihannya			
48	Untuk efisiensi latihan diperlukan densitas yang cukup			
49	Densitas yang seimbang akan berpengaruh kepada rasio optimal antara rangsang latihan dan pemulihan			
50	Dalam satu minggu, latihan minimal 3-4 kali			
51	Frekuensi latihan bagi olahragawan lebih banyak dibandingkan bukan olahragawan			
52	Pembinaan prestasi olahraga tidak perlu perencanaan yang disusun secara sistematis dan dilaksanakan berkelanjutan			
53	Latihan harus direncanakan dan diatur untuk tercapainya tujuan latihan			
54	Perencanaan latihan harus sederhana, merangsang, dan harus fleksibel dan dapat dimodifikasi sesuai			

	kemajuan atlet			
55	Perencanaan latihan harus objektif dan berdasarkan atas prestasi aktual atletnya baik dalam tes maupun dalam pertandingan			
56	Pada periodesisasi persiapan khusus diisi dengan latihan kematangan teknik			
57	Untuk berprestasi pada persiapan umum dilakukan <i>sparing partner</i>			
58	Setiap sesi latihan melakukan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan			
59	Pengantar dan evaluasi tidak perlu diberikan dalam setiap sesi latihan			
60	Dalam perencanaan latihan penentuan puncak penampilan boleh lebih dari satu puncak			

Identitas Responden

Nama :	Lisensi/lulusan :
Pelatih dari klub :	Pengalaman Melatih:

Petunjuk pengisian:

Berikan tanda (✓) pada pilihan jawaban anda

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh pengisian Angket:

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Pelatih memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian sebuah prestasi	✓			

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Latihan dapat memperbaiki penampilan atlet				
2	Latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan atlet				
3	Pencapaian latihan hanya dititik beratkan pada pengoptimalan prestasi dan atau penampilan saja				
4	Latihan mempunyai tujuan yang pasti dan dapat diukur				
5	Tujuan latihan untuk meningkatkan prestasi atlet				
6	Tujuan latihan tidak perlu diarahkan secara terus menerus				
7	Hubungan antara pelatih dan atlet kurang begitu penting				
8	Pelatih dan atlet harus terjalin hubungan yang baik				
9	Kesungguhan dan aktif berpartisipasi dalam latihan akan membawa hasil latihan yang maksimal				
10	Partisipasi aktif hanya terbatas pada pertemuan latihan saja				

11	Tata tertib berlatih kurang begitu penting dalam latihan			
12	Komponen gerak dasar perlu diberikan pada atlet usia muda			
13	Atlet harus dikembangkan kearah tingkat yang superior			
14	Pada umur 14-16 tahun diberikan latihan keterampilan yang bervariasi dan teknik dasar yang benar			
15	Pada atlet usia muda diberikan latihan yang lebih berat			
16	Setiap individu atlet diberikan porsi beban latihan yang sama			
17	Variasi latihan merupakan metode latihan untuk menanggulangi rasa bosan atau jemuhan dalam latihan			
18	Latihan dengan berbagai metode latihan tidak perlu diterapkan			
19	Latihan cabang olahraga lain perlu diberikan sebagai salah satu bentuk latihan			
20	<i>Passing</i> lambung perlu diberikan dalam latihan			
21	Simulasi pertandingan perlu diberikan dalam latihan			
22	Beban latihan harus meningkat secara bertahap			
23	Prinsip peningkatan beban latihan merupakan dasar untuk prencanaan program latihan			
24	Latihan secara kontinu tidak dapat meningkatkan prestasi			
25	Pembinaan fisik bukan merupakan faktor penting dalam proses pencapaian prestasi			
26	Latihan fisik harus selalu meningkat			
27	Latihan biomotor (kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi) perlu dilatihkan			
28	Teknik yang baik akan menghasilkan efisiensi dan keefektifan gerakan			
29	Latihan <i>passing</i> dan <i>keeping</i> perlu diulang-ulang			
30	Pembinaan taktik sangat penting diberikan dalam latihan			
31	Dalam latihan mental/daya juang perlu dilatihkan			
32	Dalam menjalankan latihan mental psikolog olahraga tidak dibutuhkan, cukup antara pelatih dan atlet saja			
33	Dalam pembinaan mental percaya diri, disiplin,			

	motivasi dan konsentrasi perlu dilatihkan			
34	Latihan yang optimal diperlukan latihan volume yang cukup			
35	Volume latihan diberikan sesuai dengan kemampuan fisik atlet			
36	Dalam menjalankan latihan intensitas latihan perlu diperhatikan			
37	Tingkat intensitas latihan ditentukan dengan jenis latihannya			
38	Untuk efisiensi latihan diperlukan densitas yang cukup			
39	Densitas yang seimbang akan berpengaruh kepada rasio optimal antara rangsang latihan dan pemulihan			
40	Dalam satu minggu, latihan minimal 3-4 kali			
41	Frekuensi latihan bagi olahragawan lebih banyak dibandingkan bukan olahragawan			
42	Pembinaan prestasi olahraga tidak perlu perencanaan yang disusun secara sistematis dan dilaksanakan berkelanjutan			
43	Latihan harus direncanakan dan diatur untuk tercapainya tujuan latihan			
44	Perencanaan latihan harus sederhana, merangsang, dan harus fleksibel dan dapat dimodifikasi sesuai kemajuan atlet			
45	Pada periodesisasi persiapan khusus diisi dengan latihan kematangan teknik			
46	Untuk berprestasi pada persiapan umum dilakukan <i>sparing partner</i>			
47	Setiap sesi latihan melakukan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan			
48	Pengantar dan evaluasi tidak perlu diberikan dalam setiap sesi latihan			

Hasil Data Ujicoba

Correlations

Variables=jumlah

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
1	.900 **	.002	8
2	.951 **	.000	8
3	.900 **	.002	8
4	.951 **	.000	8
5	.900 **	.002	8
6	.951 **	.000	8
7	.482	.227	8
8	.900 **	.002	8
9	.951 **	.000	8
10	-.057	.894	8
11	.897 **	.003	8
12	.918 **	.001	8
13	.559	.150	8
14	.918 **	.001	8
15	.897 **	.003	8
16	.918 **	.001	8
17	.559	.150	8
18	.559	.150	8
19	.918 **	.001	8
20	.897 **	.003	8
21	.897 **	.003	8
22	.559	.150	8
23	.897 **	.003	8
24	.918 **	.001	8
25	.897 **	.003	8
26	.559	.150	8
27	.897 **	.003	8

28	.897**	.003	8
29	.918**	.001	8
30	.897**	.003	8
31	.918**	.001	8
32	.980**	.000	8
33	.980**	.000	8
34	.980**	.000	8
35	.980**	.000	8
36	.327	.429	8
37	.980**	.000	8
38	.980**	.000	8
39	.135	.750	8
40	.416	.305	8
41	.980**	.000	8
42	.980**	.000	8
43	.980**	.000	8
44	.948**	.000	8
45	.948**	.000	8
46	.948**	.000	8
47	.889**	.003	8
48	.948**	.000	8
49	.889**	.003	8
50	.889**	.003	8
51	.889**	.003	8
52	.976**	.000	8
53	.976**	.000	8
54	.976**	.000	8
55	.228	.586	8
56	.957**	.000	8
57	.957**	.000	8
58	.957**	.000	8

59		.957**	.000	8
60		-.358	.384	8
JUMLAH	1			8

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	8	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	8	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	22

Hasil Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
keseluruhan	20	132.00	170.00	1.5105E2	9.02322
faktor1	20	22.00	30.00	26.7500	2.12442
faktor2	20	44.00	59.00	51.3000	3.57035
faktor3	20	25.00	33.00	28.6500	2.64127
faktor4	20	21.00	29.00	25.3500	2.10950
faktor5	20	17.00	23.00	19.0500	1.35627
Valid N (listwise)	20				

NO	NO BUTIR																																																		JUMLAH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
1	4	4	1	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	160
2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	148		
3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	161			
4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	1	3	4	4	3	3	4	1	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	1	4	153						
5	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	132									
6	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	1	4	170										
7	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	1	2	3	155							
8	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	1	3	147						
9	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	140						
10	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	2	148							
11	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	1	3	149			
12	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	139						
13	4	4	3	4	4	2	3	1	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	1	4	150					
14	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	145									
15	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	1	1	4	162							
16	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	1	3	152									
17	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	145						
18	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	1	3	153						
19	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	1	3	150						
20	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	1	1	4	162										

Ujicoba Angket Keseluruhan

NO	BUTIR																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	4	2	4
2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	1	4	4	1	3
3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3
4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3
5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	4	4	1	
6	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3
7	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4	3
8	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	1

NO	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	3	4	3	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3
7	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4

Jumlah

NO	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	218
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	211
3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	191
4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	182
5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	222
6	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	206
7	4	1	1	1	3	2	2	2	2	3	198
8	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	213



Pengisian Angket Penelitian



Tim Sepakbola Guntur



2017.06.04 17:16:38

Tim RAS Mail



Pengisian Angket Ujicoba