

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI  
PADA PROGRAM LATIHAN BOLA VOLI  
DI KABUPATEN BANYUMAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM 13602241044

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

**2018**

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI  
PADA PROGRAM LATIHAN BOLA VOLI  
DI KABUPATEN BANYUMAS**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM 13602241044

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI  
PADA PROGRAM LATIHAN BOLA VOLI  
DI KABUPATEN BANYUMAS**

Oleh:

AMANDA GINTA OKTIVIANINGTYAS  
NIM 13602241044

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas pada program latihan bola voli.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Instrumen penelitian berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*) dengan nilai validitas 0,612 dan nilai reliabilitas 0,958. Populasi penelitian adalah pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas. Pengambilan sampel menggunakan *purposiv sampling* didapatkan 16 orang sampel. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas pada program latihan bola voli yaitu, pada kategori baik sebesar 0 %, pada kategori cukup baik sebesar 56,25 %, pada kategori kurang baik sebesar 43,75 %, dan pada kategori tidak baik sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas pada program latihan bola voli adalah cukup baik.

***Kata kunci : Pengetahuan, Program Latihan Bola voli.***

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI  
PADA PROGRAM LATIHAN BOLA VOLI  
DI KABUPATEN BANYUMAS**

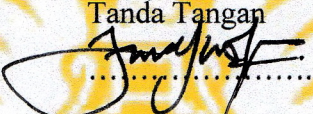


Disusun oleh:

Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM 13602241044

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Januari 2018

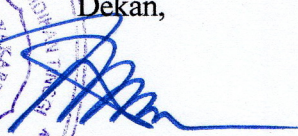
**TIM PENGUJI**

| Nama/Jabatan  | Tanda Tangan  | Tanggal    |
|---|---|------------|
| <b>Danang Wicaksono, M.Or</b><br>Ketua Penguji/Pembimbing |  | 22/01 2018 |
| <b>Tri Hadi Karyono, M.Or</b><br>Sekertaris               |  | 22/01 2018 |
| <b>SB. Pranatahadi, M.Kes</b><br>Penguji                  |  | 19/01 2018 |

Yogyakarta, 23 Januari 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas

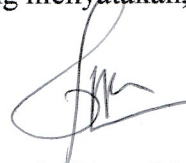
NIM : 13602241044

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program  
Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas

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, 16 Januari 2018  
Yang menyatakan,



Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM 13602241044

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI  
PADA PROGRAM LATIHAN BOLA VOLI  
DI KABUPATEN BANYUMAS**

Disusun oleh:

Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM 13602241044

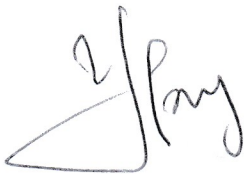
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

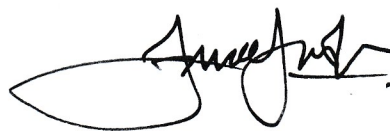
Yogyakarta, 10 Januari 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Danang Wicaksono, M.Or  
NIP. 19820826 200812 1 001

## **MOTTO**

Selalu libatkan penciptamu (Allah SWT) di mana pun kamu berada, niscaya akan  
indah kehidupanmu

**(Penulis)**

JALANI, NIKMATI, SYUKURI

**(Penulis)**

Nek iseh neng alam dunyo kuwi ora ono barang sing angel kari kecarepane sing  
kudu kenceng.

**(AYAH)**

Selalu persiapkan diri untuk kemungkinan terburuk. Karena, rencana-rencana  
yang indah belum tentu akan terwujud menjadi indah

**(Penulis)**

Setiap orang akan sukses dengan waktu dan caranya masing-masing.

**(Penulis)**

.... dan yang paling pahit adalah berharap kepada manusia.

**(Ali bin Abi Thalib)**

Wong nandur apik mesti bakale ngunduh apik

**(AYAH)**

## PERSEMBAHAN

Karya kecilku ini aku persembahkan untuk:

1. Ibu PRIYATININGSIH wanita super kuat yang aku cinta terimakasih atas semua pengorbanan, kasih sayang, ketulusan yang tidak adaandingannya. Terimakasih selalu mendoakan memberikan ridho memberikan kepercayaan kepadaku untuk menuntut ilmu jauh dari keluarga. Terimakasih sudah mengajarkanku bagaimana bekerja keras, pelajaran hidup, dan apa itu keikhlasan. Terimakasih sudah membiayai segala kebutuhan pendidikanku hingga jenjang sarjana ini. Maafkan anakmu belum bisa membalas apa-apa untuk semua perjuangan dan pengorbananmu IBU.
2. Almarhum Bapak SUGINO di surga. Lelaki yang tak pernah mengeluh di depan anak-anaknya, lelaki yang cuek, keras kepala tapi tetap aku cinta. Terimakasih sudah mengajarkanku keikhlasan, kesederhanaan, dan tidak mau kalah dengan kerasnya kehidupan. Terimakasih selalu mendoakan mencintaiku tanpa pamrih dan sudah selalu bekerja keras demi keluarga. Maafkan anakmu semasa hidupmu aku belum bisa membuat bangga dan belum bisa membalas segala pengorbanan dan perjuanganmu BAPAK. Semoga sekarang aku bisa membuatmu tersenyum bangga di surga.
3. Adik kecilku tercinta, adik bulatku yang sekarang sudah tidak bulat lagi GILANG NUR ALFIAN *thanks for everything brother. Partner* ku yang selalu memberi motivasi, dukungan serta doa. Terimakasih semoga aku bisa membuatmu dan keluarga bangga.

4. Almarhum pakde PRIYOSO ayah keduaku yang telah mengenalkanku dengan olahraga voli terimakasih segala doa, kasih sayang, dan ilmu yang sudah diberikan semasa hidupnya. Semoga aku selalu bisa membuatmu tersenyum bangga di surga.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas bentuk rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas” 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 terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Danang Wicaksono, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Tri Hadi Karyono, M.Or selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan motivasi selama perkuliahan.
3. Bapak Danang Wicaksono, M.Or, Tri Hadi Karyono, M.Or, SB. Pranatahadi, M.Kes selaku Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Pelatih dan Pengurus PBVSI Kabupaten Banyumas yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Arika Ragil Fuzari Saputra *my favorite people* yang selalu bersedia kapan pun dimana pun tak kenal lelah saya repotkan dan saya susahkan. Terimakasih dengan lapang dada sudah mau menjadi kekasih, sahabat, rival dan orang tua yang menjadi tempatku untuk berkeluh kesah, penghilang penat, pemberi motivasi dan selalu sabar menghadapi aku.
8. Sahabatku Dea Zuk, Yenny, Bayi, Bli Gustut, Diva, Endah, Duaji, yang selalu menemani menghilangkan penat. Mbak Pici, mbak Uus, Nugraheni Adwin, mbak Sulis, mas Willy, a Pipin, Widya, mas Angga, bang Koir terimakasih sudah menjadi kakak, sahabat, dan keluarga.
9. Keluarga PKO 2013 khususnya PKO B 2013, teman-teman cabang bola voli. Teman menyebalkan tapi selalu saya butuhkan untuk berdiskusi Tauhid Jalu Hernandi terimakasih perjuangan bersamanya dalam proses pencapaian kesuksesan ini.
10. Keluarga Besar YUSO YOGYAKARTA, Pak Agung, tante Iin, mas Bowo, mas Ma'ruf, mbak Among, Mila, dek Puput, Eka, senior-senior, adik-adik junior serta orang tua wali yang sudah menjadi keluarga kedua saya di Yogyakarta.

11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan di sini atas bantuannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Januari 2018  
Penulis,

Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM 13602241044

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN SAMPUL .....                                      | i       |
| ABSTRAK .....   | ii      |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                   | iii     |
| SURAT PERNYATAAN .....                                    | iv      |
| SURAT PERSETUJUAN .....                                   | v       |
| HALAMAN MOTTO .....                                       | vi      |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                                 | vii     |
| KATA PENGANTAR .....                                      | ix      |
| DAFTAR ISI .....  | xii     |
| DAFTAR TABEL .....  | xiv     |
| DAFTAR GAMBAR .....                                       | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                     | xvi     |
| <br>  |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                  |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....                           | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....                             | 5       |
| C. Batasan Masalah .....                                  | 5       |
| D. Rumusan Masalah .....                                  | 5       |
| E. Tujuan Penelitian .....                                | 6       |
| F. Manfaat Penelitian .....                               | 6       |
| <br>  |         |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                              |         |
| A. Deskripsi Teori .....                                  | 7       |
| 1. Hakikat Pengetahuan .....                              | 7       |
| 2. Hakikat Bola Voli .....                                | 12      |
| 3. Hakikat Pelatih .....                                  | 13      |
| 4. Hakikat Program Latihan .....                          | 16      |
| 5. Periodisasi Latihan .....                              | 18      |
| 6. Pengetahuan Program Latihan .....                      | 28      |
| B. Penelitian yang Relevan .....                          | 30      |
| C. Kerangka Berpikir .....                                | 31      |
| D. Pertanyaan Peneliti .....                              | 32      |
| <br>  |         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                          |         |
| A. Desain Penelitian .....                                | 33      |
| B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian .....         | 33      |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....                   | 33      |
| 1. Populasi .....   | 33      |
| 2. Sampel .....   | 34      |
| D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 34      |
| 1. Instrumen Penelitian .....                             | 34      |
| 2. Teknik Pengumpulan Data .....                          | 36      |

|   |           |
|---|-----------|
| E. Uji Coba Instrumen .....                   | 37        |
| 1. Uji Validitas .....                        | 37        |
| 2. Uji Realibilitas .....                     | 38        |
| F. Teknik Analisis Data .....                 | 39        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Hasil Penelitian .....                     | 41        |
| 1. Faktor Program Latihan .....               | 42        |
| 2. Faktor Periodisasi Latihan .....           | 44        |
| B. Pembahasan .....                           | 45        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |           |
| A. Kesimpulan .....                           | 48        |
| B. Implikasi .....                            | 48        |
| C. Keterbatasan .....                         | 48        |
| D. Saran .....                                | 49        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | <b>50</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                | <b>52</b> |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Pembagian fase dalam Periodisasi Program Latihan <i>Monocycle</i> .       | 20      |
| Tabel 2. Kisi-kisi Soal Uji Coba Instrumen .....                                   | 36      |
| Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....                                      | 38      |
| Tabel 4. Norma Penelitrian .....   | 40      |
| Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Pelatih<br>Bola Voli ..... | 41      |
| Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Program Latihan .....                   | 43      |
| Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan .....               | 44      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Diagram Hasil Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli .....                   | 42      |
| Gambar 2. Diagram Hasil Faktor Program Latihan .....                                  | 43      |
| Gambar 3. Diagram Hasil Faktor Periodisasi Latihan .....                              | 44      |
| Gambar 4. Pelatih Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....                              | 100     |
| Gambar 5. Pelatih Klub BVB Sedang Mengerjakan Soal<br>Saat <i>Break</i> Latihan ..... | 100     |
| Gambar 6. Pelatih Klub BVB Sedang Mengerjakan Soal .....                              | 101     |
| Gambar 7. Pelatih UKM Bola Voli UMP Sedang Mengerjakan Soal .....                     | 101     |
| Gambar 8. Pelatih Klub Jaseta Sedang Fokus Mengerjakan Soal .....                     | 102     |
| Gambar 9. Pelatih UKM Bola voli IAIN Sedang Mengerjakan<br>Soal di Rumah .....        | 102     |
| Gambar 10. Pelatih Klub Buana Sedang Mengerjakan Soal .....                           | 103     |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba Penelitian dari Fakultas .....                                    | 53      |
| Lampiran 2. Surat Ijin Uji Coba Penelitian dari PBVSI Kab. Sleman .....                           | 54      |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Penelitian<br>dari Klub Pervas.....      | 55      |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Penelitian<br>dari Klub Spirits.....     | 56      |
| Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....   | 57      |
| Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari<br>PBVSI Kab. Banyumas .....      | 58      |
| Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub<br>Buana .....               | 59      |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub<br>BVB .....                 | 60      |
| Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub<br>Jaseta .....              | 61      |
| Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub<br>Jatayu .....             | 62      |
| Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub<br>Kabisturon .....         | 63      |
| Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub<br>Voker Kedung Randu ..... | 64      |
| Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari<br>UKM Bola Voli UMP.....        | 65      |
| Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari<br>UKM Bola Voli IAIN .....      | 66      |
| Lampiran 15. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari<br>UKM Bola Voli UMP.....        | 67      |
| Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari<br>SMP NEGERI 1 GUMELAR .....    | 68      |
| Lampiran 17. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari<br>SMA NEGERI 1 JATILAWANG ..... | 69      |
| Lampiran 18. Instrumen Uji Coba .....   | 70      |
| Lampiran 19. Kunci Jawaban Uji Coba .....   | 79      |
| Lampiran 20. Data Hasil Uji Coba .....  | 80      |
| Lampiran 21. Validitas dan Reliabilitas .....   | 81      |
| Lampiran 22. Tabel <i>Product Moment</i> .....  | 86      |
| Lampiran 23. Instrumen Penelitian .....   | 87      |
| Lampiran 24. Kunci Jawaban Instrumen Penelitian .....   | 94      |
| Lampiran 25. Data Hasil Penelitian .....  | 95      |
| Lampiran 26. Data Penelitian Tiap Faktor .....  | 96      |
| Lampiran 27. Deskriptif Statistik .....   | 97      |
| Lampiran 28. Dokumentasi Penelitian .....   | 100     |

## **BAB I PEDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dibutuhkan bagi masyarakat, sehingga banyak dijumpai masyarakat yang melakukan aktivitas fisik. Kehidupan masyarakat modern saat ini tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik untuk meningkatkan prestasi, maupun untuk menjaga kebugaran tubuh. Kendati demikian masih banyak orang yang kurang bergerak sehingga membutuhkan aktivitas fisik tambahan demi menjaga kebugaran tubuh, salah satu olahraga yang mudah dilakukan oleh masyarakat adalah permainan bola voli.

Permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (disentuh sebelum bola memantul di lantai atau di papan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh net. Masing-masing tim berjumlah 6 orang. Permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan maupun luar ruangan dan permainan ini tidak membatasi usia siapa pun yang ingin memainkannya.

Menurut Ahmadi (2007: 20), dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Permainan bola voli adalah olahraga permainan yang kompleks dan memerlukan koordinasi gerak yang baik untuk bisa melakukan teknik-teknik yang ada dalam olahraga tersebut. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bola voli, kini cabang olahraga

tersebut bukan hanya sebagai olahraga hiburan saja namun sudah berorientasi pada prestasi.

Prestasi optimal disetiap cabang olahraga erat kaitannya dengan usaha yang sungguh-sungguh dilakukan oleh atlet, karena prestasi olahraga tidak datang dengan cara yang instan. Salah satu usaha yang dilakukan oleh atlet yaitu latihan. Menurut Sukadiyanto (2002: 7) menyatakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Prestasi atlet juga dipengaruhi berbagai macam faktor, salah satunya adalah kualitas latihan yang baik. Kualitas latihan yang baik selain dipengaruhi oleh atlet juga dipengaruhi oleh pelatih. Pelatih berperan penting pada saat proses latihan untuk mengoptimalkan semua kemampuan atletnya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pencapaian prestasi dicabang bola voli salah satunya adalah penyusunan program latihan, dengan penyusunan program latihan yang baik maka tujuan latihan bisa dicapai secara maksimal dan sesuai target. Keberhasilan sebuah tim juga sangat di pengaruhi oleh kemampuan pelatih mengelola proses latihan, untuk itu program latihan yang telah disusun harus diterapkan secara cermat dan tepat sesuai dengan periodisasi latihan yang telah ditentukan.

Program latihan adalah kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dan efektifitas dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Sugiyanto (1999: 13) pembuatan program latihan ini sangat penting, yaitu: sebagai panduan kegiatan latihan yang terorganisir dalam mencapai prestasi maksimal, untuk menghilangkan atau menghindarkan faktor-faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi, dan mempercepat tercapainya prestasi maksimal. Program latihan memuat berbagai macam hal, diantaranya waktu, materi, metode, dan tujuan latihan dalam satuan waktu tertentu. Program latihan harus disusun secara teliti, dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai prinsip-prinsip latihan. Pelatih yang mengerti program latihan diharapkan mampu menyusun program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga bola voli.

Olahraga bola voli di Indonesia termasuk olahraga yang populer, di Banyumas banyak pecinta olahraga bola voli mulai dari anak-anak sampai dengan orang tua. Banyumas adalah sebuah kabupaten yang ada di Jawa Tengah yang antusias masyarakatnya menyukai olahraga bola voli cukup tinggi. Dari hasil observasi yang penulis lakukan ada 6 klub pembinaan bola voli yang terdaftar di PBVSI Kabupaten Banyumas dan masih ada beberapa klub yang tidak terdaftar di PBVSI Kabupaten Banyumas namun masih melakukan pembinaan.

Prestasi tim bola voli Kabupaten Banyumas dapat dikatakan cukup baik, terbukti pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Tengah tahun 2013 tim bola voli putri kabupaten Banyumas mendapatkan peringkat ke lima sedangkan pada Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Tengah tahun 2009 tim bola voli

Kabupaten Banyumas mampu lolos dari Pra Porprov, meskipun belum mendapatkan peringkat. Baik buruknya permainan bola voli sangat bergantung oleh pelatih. Pelatih berperan penting untuk menyiapkan atlet agar bisa tampil maksimal yaitu dengan menyusun program latihan. Pelatih harus mengetahui tentang penyusunan program latihan dan pembagian periodisasi latihan sebagai penentu prestasi atlet.

Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu menguasai berbagai macam kompetensi pelatih, salah satunya adalah mengetahui dan mampu menyusun program latihan cabangnya. Kenyataan yang ada dilapangan masih banyak pelatih di Kabupaten Banyumas belum sepenuhnya menguasai peran pelatih sebagai penyusun dan pengelola program latihan. Dari hasil observasi yang penulis lakukan, terdapat beberapa pelatih yang membuat program latihan pada saat proses latihan, sedangkan prestasi atlet salah satunya dipengaruhi oleh faktor keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan yang berlandaskan pada ilmu. Pelatih-pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas bukan berasal dari akademisi olahraga. Pelatih yang ada banyak yang berasal dari mantan atlet bola voli lalu ditunjuk untuk menjadi pelatih, karena itu pelatih membuat program latihan yang masih belandaskan dari pengalaman latihannya dahulu lalu diterapkan untuk anak latihnya sekarang.

Melihat dari permasalahan yang penulis uraikan di atas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas tentang program latihan. Harapannya agar setiap pelatih tahu betul dengan program latihan bola voli. Untuk itu penulis tertarik meneliti "Tingkat

Pengetahuan Pelatih Bola Voli di Kabupaten Banyumas Pada Program Latihan Bola voli”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang muncul masalah-masalah yang dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan.
2. Pelatih menyusun program latihan secara mendadak pada saat proses latihan.
3. Banyak pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas yang bukan berasal dari akademisi olahraga.
4. Pelatih masih membuat program latihan yang berlandaskan pengalaman latihannya dahulu saat masih menjadi atlet.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran dan pengertian yang berbeda agar penelitian ini tidak menjadi luas, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi pada Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Seberapa tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas mengenai program latihan?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas mengenai program latihan bola voli.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas” diharapkan bermanfaat dan berguna untuk:

1. Menambah pengetahuan, pengurus PBVSI dan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas tentang pentingnya program latihan. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet bola voli di Kabupaten Banyumas.
2. Menambah pengetahuan dan wawasan pelatih bola voli tentang program latihan bola voli. Agar saat membuat program latihan tidak asal-asalan.
3. Menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang olahraga bola voli dan program latihan bola voli.
4. Memberikan *feed back* hasil soal yang sudah dikoreksi dan kunci jawabannya yang sudah pelatih kerjakan sehingga bisa dijadikan sebagai koreksi untuk pelatih.
5. Bisa dijadikan acuan untuk membantu mahasiswa lebih mendalami materi yang diambil dalam mata kuliah perencanaan program latihan bola voli.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### 1. Hakikat Pengetahuan

##### a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, indera pendengaran, indera penciuman, indera perasa, dan indera peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2007: 31).

Menurut Notoatmodjo (2007: 32) sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu:

##### 1) *Awareness* (Kesadaran)

Subjek menyadari, dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.

##### 2) *Interest* (Merasa Tertarik)

Subjek sudah mulai tertarik kepada stimulus tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.

##### 3) *Evaluation* (Menimbang-nimbang)

Pada tahap ini subjek sudah mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut pada dirinya. Hal ini berarti sikap subjek sudah lebih baik lagi.

#### 4) *Trial*

Subjek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

#### 5) *Adoption*

Subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang didapatkan dari hasil daya tahu yang dapat berbentuk sebuah informasi. Proses dari daya tahu tersebut melalui panca inderanya namun sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari indera penglihatan dan pendengaraanya.

#### b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007: 32) pengetahuan dibagi menjadi enam tingkatan yaitu:

##### 1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

##### 2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai sesuatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

### 3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi *real* (sebenarnya).

### 4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

### 5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

### 6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan.

#### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Sukmadinata (2007: 41) pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

##### 1) Faktor Internal

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor serta kondisi afektif dan kognitif.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat pengetahuan meliputi:

### (a) Tingkat Pendidikan

Pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

### (b) Paparan Media Masa

Informasi dapat diterima oleh masyarakat melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik, sehingga seseorang yang lebih sering mendengar, melihat atau membaca media masa (TV, radio, majalah) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah *update* dengan media masa. Dapat disimpulkan bahwa informasi dari media masa mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang.

### (c) Ekonomi

Kebutuhan primer maupun sekunder merupakan kebutuhan yang penting dalam keluarga. Keluarga dengan status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi informasinya dibanding dengan keluarga yang status ekonominya rendah.

### (d) Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial, dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang berinteraksi secara kontinu akan lebih besar terpapar informasi. Sementara faktor hubungan sosial

juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikasi untuk menerima pesan menurut model komunikasi media.

(e) Pengalaman

Pengalaman seseorang individu tentang berbagai hal bisa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, misal sering mengikuti kegiatan seperti seminar. Organisasi dapat memperluas jangkauan pengalamannya karena dari berbagai kegiatan tersebut informasi tentang suatu hal dapat diperoleh.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau menggunakan angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang akan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan pengetahuan yang ada (Notoatmodjo, 2007: 35).

Seseorang dikatakan mengerti suatu bidang tertentu apabila orang tersebut dapat menjawab secara lisan atau tulisan. Sekumpulan jawaban verbal yang diberikan orang tersebut dinamakan pengetahuan. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dalam bentuk bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulisan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan. Menurut Notoatmodjo, (2007: 45) mengatakan bahwa secara umum pertanyaan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu :

1) Pertanyaan subjektif, misal jenis pertanyaan lisan.

2) Pertanyaan objektif, misal pertanyaan pilihan ganda, betul salah dan pertanyaan menjodohkan.

Dari kedua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda dan betul salah lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan yang diukur dan lebih cepat (Notoatmodjo, 2007: 45).

## 2. Hakikat Bola Voli

Bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu masing-masing berjumlah 6 orang pemain yang lapangannya dibatasi oleh net dan merupakan olahraga yang kompleks. Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu (Subroto & Yudiana, 2010: 25). Prinsip dasar bermain bola voli yaitu memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola (Barbara & Ferguson, 2000: 2).

Permainan ini dimainkan dengan cara divoli (disentuh sebelum bola memantul di lantai atau di papan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyebrangkan bola lewat atas net serta mempertahankan bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Menurut Ahmadi (2007: 20) dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi yang benar-benar bisa diandalkan untuk bisa melakukan semua teknik yang ada dalam permainan bola voli.

Setiap pemain bola voli harus menguasai teknik-teknik bermain bola voli. Teknik dasar harus betul-betul dipelajari dahulu agar dapat mengembangkan mutu permainan bola voli (Sunardi, 2000: 16). Teknik bisa dikatakan baik apabila dari

segi anatomis, fisiologis dan kinesiologis terpenuhi persyaratannya. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seorang atlet harus benar-benar menguasai teknik dasar dengan baik. Dalam permainan bola voli ada berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai atlet diantaranya: 1) *service*, 2) *passing* bawah, 3) *passing* atas, 4) *block*, 5) *smash* (Ahmadi, 2007: 20). Selain teknik dasar komponen biomotor dalam permainan bola voli juga diperlukan untuk mendukung penampilannya. Dengan kondisi fisik atau biomotor yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh (Harsono, 1988: 153). Komponen biomotor yang diperlukan dalam bola voli diantaranya adalah kecepatan, kekuatan, ketahanan, *power*, fleksibilitas dan koordinasi.

Dari pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu masing-masing regu berjumlah 6 orang dan dibatasi oleh net, olahraga ini dimainkan dengan memvoli bola yaitu dengan mempertahankan bola sebelum menyentuh lantai atau papan. Agar bisa tampil maksimal seorang atlet juga harus menguasai teknik dasar dengan benar dan harus memiliki komponen biomotor yang baik.

### 3. Hakikat Pelatih

#### a. Pengertian Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang profesional yang mempunyai tugas membantu atlet dalam cabang olahraga tertentu untuk mencapai kesempurnaan *performancenya*. Sedangkan menurut Sukadiyanto, (2002: 4) “Pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam

waktu relatif singkat”. Pelatih adalah suatu profesi sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran profesional yang ada. Selain itu seorang pelatih juga harus mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dicabangnya untuk bisa mengoptimalkan penampilan olahragawan. Pelatih sangat memberikan pengaruh besar terhadap atlet entah diluar maupun didalam lapangan, karena seorang pelatih juga dijadikan sebagai model yang akan ditiru atletnya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seseorang yang professional untuk membina atletnya dalam proses latihan sampai atletnya mempunyai prestasi yang maksimal dalam olahraga tertentu.

#### b. Tugas dan Peran Pelatih

Seorang pelatih bertugas menyiapkan atlet agar bisa mencapai *performance* dan prestasi maksimalnya dalam pertandingan atau perlombaan. Peran pelatih sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian (Lutan, 2000; 2).

Dalam proses berlatih melatih, *coach* (pelatih) memiliki tugas dan peranan yang amat penting. Menurut Sukadiyanto (2005: 4), tugas seorang pelatih, antara lain: 1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, 2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat, 3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), 4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, 5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama.

Menurut Irianto (2002: 16), tugas seorang pelatih adalah membantu atlet untuk mencapai kesempurnaan. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas. Pekerjaan seorang pelatih demikian banyak, tetapi tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sesuai teori latihan yang ada. Pelatih yang baik seharusnya membuat program latihan untuk program tahunan, program bulanan, program mingguan, maupun program harian.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Irianto (2002:17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

(1) Guru, menanamkan pengetahuan, *skill*, dan ide-ide, (2) Pelatih, meningkatkan kebugaran, (3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan, (4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif, (5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman, (6) Manager, mengatur dan membuat rencana, (7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis, (8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa, (9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan, (10) Ahli *sains*, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah, (11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas utama seorang pelatih adalah bisa mengelola program latihan untuk membantu dan membimbing

atlet menuju prestasi maksimalnya dan bisa membimbing atlet untuk menjadi manusia yang seimbang jasmani, rohani, sosial dan religinya.

#### 4. Hakikat Program Latihan

##### a. Pengertian Program Latihan

Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (Hariono, 2006: 1). Menurut Sukadiyanto (2002: 7) menyatakan bahwa:

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah upaya seseorang untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraganya melalui sebuah proses yang sistematis dan berulang-ulang sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Sedangkan program latihan adalah kumpulan cara-cara latihan secara tertulis yang dipakai sebagai pedoman latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Pembuatan program latihan ini sangat penting, yaitu sebagai panduan kegiatan latihan yang terorganisir untuk mencapai prestasi maksimal. Sebagai panduan untuk menghilangkan atau menghindarkan faktor-faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi, dan mempercepat tercapainya prestasi yang maksimal. Sugiyanto (1999: 13).

Program latihan harus dibuat secara teliti dan sistematis serta dilaksanakan dengan tekun sesuai prinsip-prinsip latihan. Dalam melaksanakan program latihan harus

menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa program latihan adalah kumpulan cara-cara latihan secara tertulis dan terorganisir yang dijadikan sebagai pedoman pelatih untuk menghindarkan dari faktor-faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi, dan mempercepat terjadinya prestasi yang maksimal.

#### b. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus diaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peran penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13).

Prinsip-prinsip latihan harus ditaati, gunanya agar menghindarkan olahragawan dari cedera selama proses latihan. Proses latihan yang menyimpang tidak sesuai dengan prinsip latihan sering kali mengakibatkan kerugian untuk olahragawan. Sebagai pelatih perlu memahami prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan. Menurut Harsono (2015: 10-12), prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut: 1) prinsip beban lebih (*overload*) 2) prinsip individualisasi, 3) densitas latihan, 4) prinsip kembali keasal (*reversibility*), 5) prinsip spesifik, 6) perkembangan multilateral, 7) prinsip pulih asal (*recovery*), 8) variasi latihan, 9) volume latihan, 10) intensitas latihan.

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan untuk merubah menjadi lebih baik, dengan syarat latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011: 13).

Karena itu dalam mempelajari prinsip-prinsip latihan harus hati-hati dan teliti, serta perlu ketepatan dalam penyusunan program latihan. Harapannya dengan menjadikan prinsip-prinsip latihan sebagai pedoman, maka prestasi maksimal olahragawan dapat dicapai sesuai tujuan yang telah ditentukan.

#### c. Tujuan Sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2011: 8).

Sasaran dan tujuan latihan antara lain untuk meningkatkan kualitas fisik secara umum, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, menambah dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2011: 8-9).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan diharapkan dapat membuat olahragawan bisa mencapai prestasi puncak dengan waktu yang singkat dan prestasi dapat bertahan lama.

### 5. Periodisasi Latihan

#### a. Penyusunan Program Latihan

Penyusunan program latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi maksimal olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010: 60)

mengatakan “penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan”. Dalam membuat program latihan pelatih harus memperhatikan berbagai faktor meliputi: langkah-langkah menyusun program, karakteristik cabang olahraga dan biodata atlet (Sukadiyanto, 2011: 43).

Seorang pelatih dituntut untuk paham dan bisa menyusun program latihan dengan baik. Karena program latihan tertulis ini dijadikan pedoman untuk menentukan pemberian beban latihan. Penyusunan program latihan ini juga memudahkan pelatih dalam mengidentifikasi hambatan-hambatan untuk mencapai tujuan latihan, bisa juga dijadikan alat kontrol apakah tujuan latihan sudah tercapai atau belum.

#### b. Karakteristik Periodisasi Program Latihan

Periodisasi program latihan merupakan suatu perencanaan latihan dan pertandingan yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak dapat dicapai pada waktu yang sudah direncanakan. Menurut Bompa & Gregory. (2009: 125-126) Periodisasi adalah dasar dari rencana pelatihan olahragawan. Istilah periodisasi berasal dari kata periode yang merupakan cara untuk menggambarkan sebagian atau pembagian waktu. Sedangkan menurut Harsono (2015: 21) periodisasi adalah “Proses membagi-bagi program tahunan dalam tahap latihan yang lebih kecil”.

Program tahunan terkait erat dengan penetapan tujuan seperti penetapan tujuan dipecah menjadi tujuan jangka panjang, jangka pendek. Menurut Bompa &

Carlo (2015: 175) dalam program latihan tahunan dipecah menjadi tiga fase yaitu persiapan, kompetisi dan transisi. Dari ketiga fase tersebut masih dibagi lagi menjadi sub fase yaitu fase persiapan dibagi menjadi dua ada persiapan umum dan persiapan khusus. Fase kompetisi dibagi menjadi dua yaitu pra kompetisi dan kompetisi. Sedangkan fase transisi sudah tidak ada pembagian sub fase lagi. Tahap-tahap latihan kemudian lebih diperinci lagi menjadi yang disebut siklus makro dan siklus mikro. Siklus makro berlangsung selama satu bulan dan siklus mikro berlangsung selama satu minggu (Harsono, 2015: 27). Bagian terkecil dari program latihan adalah sesi latihan. Sesi latihan yaitu susunan dalam satu waktu latihan. Susunan dalam sesi latihan yaitu pembukaan (pengantar), pemanasan (*warming up*), bagian utama (inti latihan) dan penutup (*warming down*).

**Tabel 1.** Pembagian fase dalam Periodisasi Program Latihan *Monocycle* (Bompa & Carlo, 2015: 90).

| Yearly Plane      |                |  |                  |  |               |          |  |  |          |
|-------------------|----------------|--|------------------|--|---------------|----------|--|--|----------|
| Phase of training | Persiapan      |  |                  |  | Kompetisi     |          |  |  | Transisi |
| Sub-phase         | Persiapan Umum |  | Persiapan Khusus |  | Pra Kompetisi | Komptisi |  |  | Transisi |
| Macro cycle       |                |  |                  |  |               |          |  |  |          |
| Micro cycle       |                |  |                  |  |               |          |  |  |          |

### c. Periode Persiapan Umum

Pada tahap ini sasaran utama adalah membuat dasar-dasar kebugaran fisik yang kuat dan kemampuan biomotorik yang kokoh untuk mendukung persiapan menghadapi latihan yang lebih berat dan spesifik ditahap latihan berikutnya. Ini agar diperolehnya *peak performance* pada saat periode kompetisi utama. Volume latihan pada tahap ini tinggi 60%-70% kemudian meningkat secara teratur dan bertahap, intensitas latihan dimulai dari rendah 30% menuju ke sedang (Harsono, 2015: 55-56). Pada tahap ini volume dan intensitas naik bertahap seperti di prinsip latihan yaitu prinsip beban lebih (*overload*) bahwa beban latihan atlet harus lah secara periodik dan progresif ditingkatkan.

Pada tahap ini sasaran utamanya adalah latihan fisik umum yang terdiri atas kekuatan (*strength*), daya tahan umum (aerobik), kelentukan (*flexibility*) dan sudah boleh disisipkan latihan kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) diminggu-minggu terakhir pada tahap ini (Harsono, 2015: 55). Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu ketahanan. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dengan cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi. “Tanpa kondisi fisik yang baik pelatih tidak akan bisa memaksimalkan latihan teknik dan taktik di tahap-tahap berikutnya“ (Harsono, 2015: 54). Latihan teknik pada tahap ini tidak boleh lebih dominan ketimbang

latihan fisik. Ketrampilan teknik tidak boleh dipaksakan yang terpenting adalah melakukan koreksi terhadap kesalahan-kesalahan teknik dasar dalam menuju kesempurnaan teknik dasar dan memperkenalkan metode latihan teknik yang sesuai dengan tujuan latihan dari setiap jenis ketrampilan. Jika terjadi kelelahan karena intensitas latihannya terlalu tinggi bisa saja 1 sampai 2 hari dilakukan penurunan beban latihan yang tujuannya untuk memberikan istirahat pada atlet. Tetapi istirahatnya harus aktif agar *recovery* atlet terjadi lebih cepat. Harsono (2015: 60).

Menurut Harsono, (2015: 61) pada tahap ini pelatih juga harus mengembangkan unsur mental olahragawan yaitu seperti kedisiplinan, motivasi, loyalitas, komitmen berlatih dan kerjasama tim. Agar nantinya olahragawan mampu mengatasi masalah psikis, bisa bersikap dan berperilaku baik serta selalu bisa berfikiran positif. Ditahap ini juga belum diadakan pertandingan karena kondisi fisik dan teknik atlet belum stabil.

#### d. Periode Persiapan Khusus

Tahap ini adalah tahap kedua dari keseluruhan tahap persiapan. Sebenarnya merupakan jembatan menuju tahap kompetisi. Latihan fisik masih dominan, namun sudah menjadi lebih spesifik ke cabang olahraganya (Bompa & Gregory 2009: 127). Sasaran utama pada periode ini adalah meningkatkan kemampuan teknik cabang olahraga tertentu yang sudah mengarah pada kemampuan ketrampilan atau *skill*. Latihan taktik individu maupun tim juga dibutuhkan sambil mematangkan teknik. Serta perlu mempelajari teknik yang

baru lagi sesuai dengan tingkat kebugaran fisik olahragawan yang disesuaikan dengan jumlah waktunya (Harsono, 2015: 64-65).

Volume latihan untuk perkembangan ketrampilan (*skill*) dan kondisi fisik harus disesuaikan dengan kebutuhan per individunya (Harsono, 2015: 66). Peningkatan dan pengembangan kemampuan fisik juga semakin spesifik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. “Misalnya dalam olahraga voli, yang dominan ialah kelincahan (*agility*), *strength*, power tungkai dan lengan atau otot dada, fleksibilitas, daya tahan aerobik“ (Harsono, 2015: 64). Secara psikologis olahragawan dipersiapkan bukan hanya untuk latihan tetapi juga kesiapan mental dalam kompetisi.

Periode ini merupakan tahap paling sulit sebab kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan teknik cabang olahraga harus seimbang dengan tingkat kemampuan kondisi fisik yang sudah dicapai olahragawan. Menurut Harsono, (2015: 66) pada periode ini yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Volume latihan harus tetap meningkat sampai pada tahap pertengahan dan mulai menurun pada bagian akhir periode ini.
- 2) Kemudian latihan fisik mulai menurun secara perlahan
- 3) Intensitas latihan meningkat secara progresif
- 4) Secara bertahap penekanan fisik adalah latihan berubah dari latihan fisik umum menuju latihan fisik khusus sesuai cabang olahraga yang bersangkutan.
- 5) Pengembangan ketrampilan berubah menuju ke program latihan untuk mempersiapkan pertandingan.

- 6) Peningkatan kondisi fisik dan ketrampilan teknik khusus harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan per individunya.
- 7) Pelatih lebih bervariasi dalam memberikan bentuk-bentuk latihan agar atletnya tidak mudah bosan.

e. Periode Pra Kompetisi

Pada periode ini sasaran utamanya yaitu latihan menyerupai kompetisi untuk mendekati puncak prestasi. Volume latihan pada periode ini mulai dikurangi tetapi intensitas latihannya tetap tinggi. Peningkatan kondisi fisik khusus pada cabang olahraga yang bersangkutan sangat menentukan kemajuan dip periode ini. Pada tahap ini kebugaran atau *fitness* olahragawan harus sudah mellihatkan tingkat perkembangan maksimal yang tujuannya untuk pemeliharaan kebugaran (Harsono, 2015: 78). Menurut Harsono, (2015: 76)

Aktivitas-aktivitas yang dilakukan olahragawan pada periode ini juga harus sudah menyerupai aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan pada saat pertandingan. Aktivitas yang tidak muncul dalam pertandingan tidak perlu dilatihkan, kecuali aktivitas tersebut perlu untuk *recovery* atau regenerasi.

Peningkatan keterampilan diharapkan secara optimal mendekati puncak prestasi dapat dicapai pada akhir periode ini.

Latihan teknik dan taktik lebih ditekankan dip periode ini. Menurut Harsono, (2015: 80)

Caranya ialah, pada tahap ini pola dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan-penyerangan dilatih sedemikian rupa sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna (*a smoothly functioning and precision unit*). Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan oleh setiap anggota tim.

Uji coba tanding bisa dijadikan alat untuk mengevaluasi dan menilai tingkat kemampuan olahragawan dari program yang sudah dijalankan selama ini, menang atau kalah diuji coba tanding bukanlah tujuan utamanya. Terlalu banyaknya uji coba tanding juga tidak baik karena bisa membuat olahragawan lelah fisik maupun mentalnya sehingga bisa menyebabkan performa olahragawan justru menurun (Harsono, 2015: 83).

*the precompetitive days are as important as the competition itself. An inappropriate unloading phase can compromise physiological supercompensation because of mental and physiological fatigue. To avoid this, design an energy-management strategy so that athletes avoid extreme intensities. Successful energy management should result in optimal arousal for competition (Bompa, 1999:205).*

Pengalaman mengikuti berbagai kompetisi akan membantu peningkatan dan kematangan mental bertanding. Dari pendapat para ahli di atas yang perlu diperhatikan pada periode ini adalah:

- 1) Peningkatan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan akan menentukan kemajuan tahap ini.
- 2) Pengalaman dalam mengikuti berbagai kompetisi akan membantu peningkatan dan kematangan mental bertanding.
- 3) Dari hasil uji coba dan kompetisi catatan-catatan terhadap kekurangan yang masih terjadi perlu segera diperbaiki dalam sisa waktu yang tersedia.

f. Periode Kompetisi

Sasaran utama pada periode ini adalah mencapai penampilan prestasi yang optimal. Latihan pada awal periode ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya. Sebelum memasuki kompetisi utama dilakukan pemulihan pendek

dengan menurunkan volume dan intensitas latihan (*unloading*) berkisar antara 5 hari sampai satu minggu, setelah itu diikuti persiapan khusus untuk mencapai puncak prestasi. Penurunan beban dimaksudkan agar terjadi regenerasi dan superkompensaasi (perubahan keadaan tubuh ke yang lebih baik, sebagai pengaruh dari perlakuan beban luar yang tepat) sebelum kompetisi utama (Harsono, 2015: 86-92)

*The goal of unloading and tapering macrocycles is to remove fatigue to stimulate a supercompensation of performances. Optimal taper or unloading durations appear to be between 8 and 14 days and require a decrease in training unloading of about 40% to 60% (Bompa & Gregory, 2009: 233).*

Tingkat kebugaran olahragawan juga harus dalam kondisi maksimal, agar kebugaran bisa terpelihara dengan baik sampai pada kompetisi utama. Penekanan latihan bukan pada teknik cabang olahraga lagi melainkan sudah pada taktik dan strategi pertandingan "...yang diutamakan pada tahap ini ialah latihan ditekankan pada pola-pola dan manuver-manuver pertahanan dan penyerangan" (Harsono, 2015: 87). Dari penjelasan ahli di atas yang perlu diperhatikan pada periode ini yaitu:

- 1) Kombinasi antara pemulihan dan kondisioning khusus yang pendek diperlukan agar kemampuan dasar ketrampilan dapat terpelihara dengan baik.
- 2) Latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya.

- 3) Kualitas ketrampilan harus sejajar dengan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan
- 4) Latihan teknik sudah bukan menjadi prioritas utama pada tahap ini, karena teknik olahragawan diharapkan sudah sempurna pada tahap ini
- 5) Rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus tetap terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan psikologis yang berlebihan.

g. Periode Transisi

Pada periode transisi tujuan utamanya adalah memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan rileks serta regenerasi.

Penyelenggaraan latihan pada periode ini harus sedemikian rupa sehingga dapat menjamin bahwa olahragawan dalam memasuki program tahun depan berada dalam fitness yang baik. Jika olahragawan berada dalam kondisi nol % atau amat rendah, maka tidak akan ada jaminan bahwa prestasinya dari tahun ke tahun akan bisa meningkat secara progresif. Karena itu dimasa transisi sebaiknya ada aktivitas yang tetap menuntut daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan (Harsono, 2015: 87).

Kegiatan aktif yang dapat dilakukan pada periode transisi ini yaitu istirahat aktif untuk mempertahankan tingkat kebugaran agar mampu memulai siklus latihan yang baru pada tingkat yang lebih tinggi dari tahun sebelumnya. Pada tahap ini apabila diperlukan istirahat total untuk pengobatan medis secara khusus atau karena kelelahan system saraf yang luar biasa harus dilakukan pada minggu ke dua. Pada minggu pertama dipakai untuk *detraining* (penurunan latihan).

Tahap transisi berlangsung sekitar 6-7 minggu namun pada umumnya tidak lebih dari 6 minggu, karena kebiasaan di Indonesia mengganggu masa transisi dengan penjadwalan kompetisi yang berubah-ubah Harsono (2015:

109). Istirahat aktif dilakukan ditahap transisi bisa berupa tetap melakukan olahraga lain cabang olahraga yang ditekuni yang tujuannya bisa tetap menjaga kebugaran olahragawan dan bisa dijadikan sebagai rekreasi.

*during the months of training and competition, most athletes are exposed to numerous psychological and social stressors that drain their mental energy. during the transition phase, athletes can relax psychologically by getting involved in various physical and social activities that they enjoy* (Bompa & Carlo, 2015: 184).

Melakukan hobi-hobi sesuai kesenangan yang sering ditinggalkan disaat masih melakukan latihan yang intensif.

Pelaksanaan evaluasi program yang sudah lalu harus dilakukan pelatih bersama dengan atlet untuk memperbaiki dan mengembangkan program yang akan datang. Evaluasi akan lebih baik jika dilakukan pada minggu pertama karena apa yang terjadi pada kompetisi yang lalu masih teringat segar dalam ingatan. Pelatih juga harus bisa menerima masukan dari atlet karena bukan hanya atlet saja yang dievaluasi tetapi program dan kinerja pelatih juga harus dievaluasi agar terjadi *feed back* atau umpan balik yang baik.

## 6. Pengetahuan Program Latihan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dibagi menjadi enam tingkatan yaitu: 1) tahu (*know*), 2) memahami (*comprehension*), 3) aplikasi (*aplication*), 4) analisis (*analysis*), 5) sintesis (*syntensis*), 6) evaluasi (*evaluation*). Namun pada penelitian ini penulis membatasi hanya sampai pada tahap tahu saja.

Sedangkan program latihan adalah kumpulan cara-cara latihan secara tertulis dan terorganisir yang dijadikan sebagai pedoman pelatih untuk menghindarkan dari faktor-faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi, dan mempercepat terjadinya prestasi yang maksimal. Pembuatan program latihan harus berlandaskan pada ilmu dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut: 1) prinsip beban lebih (*overload*) 2) prinsip individualisasi, 3) densitas latihan, 4) prinsip kembali keasal (*reversibility*), 5) prinsip spesifik, 6) perkembangan multilateral, 7) prinsip pulih asal (*recovery*), 8) variasi latihan, 9) volume latihan, 10) intensitas latihan. Penyusunan program latihan ini juga memudahkan pelatih dalam mengidentifikasi hambatan-hambatan untuk mencapai tujuan latihan, bisa juga dijadikan alat kontrol apakah tujuan latihan sudah tercapai atau belum.

Pada saat menyusun program latihan pun harus memperhatikan periodisasi latihannya. Periodisasi program latihan merupakan suatu perencanaan latihan dan pertandingan yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak dapat dicapai pada waktu yang sudah direncanakan. Periodisasi latihan bisa juga diartikan sebagai proses membagi-bagi program tahunan dalam tahap latihan yang lebih kecil. Program latihan tahunan dipecah menjadi tiga fase yaitu persiapan, kompetisi dan transisi. Dari ketiga fase tersebut masih dibagi lagi menjadi sub fase yaitu fase persiapan dibagi menjadi dua ada persiapan umum dan persiapan khusus. Fase kompetisi dibagi menjadi dua yaitu pra kompetisi dan kompetisi. Sedangkan fase transisi sudah tidak ada pembagian sub fase lagi.

## **B. Penelitaian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Brian Yudhi Hertanto (2015) penelitian yang berjudul “Tingkat Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% dikarenakan pelatih berlatar belakang pendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi, kategori tinggi sebesar 31,25% dikarenakan 3 dari 5 pelatihnya berpendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi, kategori sedang sebesar 12,5% dikarenakan pelatih dari pendidikan kepelatihan memiliki pemahaman yang kurang, kategori rendah sebesar 31,25% dikarenakan pengetahuan dan pemahamannya masing kurang, dan kategori sangat rendah sebesar 6,25% dikarenakan pelatih merupakan lulusan bukan dari kepelatihan serta pengetahuan dan pemahamannya masih sangat kurang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsuryadin (2016) penelitian yang berjudul “Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental adalah sangat kurang. Ini dilihat dari presentase berikut, kategori sangat kurang sebesar 6,25%, pada kategori kurang sebesar 18,75%, pada kategori cukup sebesar 43,75%, kategori baik sebesar 18,75% dan kategori sangat baik sebesar 12,5%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Bola voli merupakan olahraga yang sulit dikuasai tekniknya, hal ini disebabkan karena bola voli adalah olahraga permainan yang gerakannya kompleks. Permainan bola voli memerlukan koordinasi gerak yang baik dan kondisi fisik yang baik, untuk bisa melakukan teknik-teknik yang ada. Latihan yang berkesinambungan dan berkualitas sangat diperlukan atlet untuk mencapai prestasi.

Kualitas latihan yang baik salah satunya ditentukan oleh pelatih. Pelatih adalah orang yang berperan penting dalam pencapaian prestasi atlet. Kualitas latihan juga ditentukan saat pelatih membuat program latihan dan pengaplikasian program latihan di lapangan. Sebagai pelatih juga harus tahu dan juga harus bisa menyusun program latihan yang sesuai dengan atlet agar bisa mencetak atlet dengan teknik, kondisi fisik dan mental yang baik karena, jika program latihan itu disusun dengan asal-asalan akan berdampak buruk bagi masa depan atlet.

Pelatih diharuskan mampu menyusun program latihan dengan baik, terstruktur dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, jika hal itu diterapkan tidak dipungkiri atlet bisa meraih prestasi maksimal sesuai target. Garis besar dari uraian tersebut adalah sebagai seorang pelatih harus mengetahui program latihan yang baik agar dalam proses latihan tidak terjadi hal yang berdampak buruk bagi atlet. Pelatih yang mampu menerapkan program latihan pasti akan sukses mengantarkan atletnya keprestasi puncak sesuai target.

#### **D. Pertanyaan Peneliti**

Berdasarkan uraian di atas, maka kaitannya dengan penelitian ini dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu: Berapa tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas mengenai program latihan bola voli?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli di Kabupaten Banyumas pada Program Latihan Bola Voli” adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006; 120), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *survey* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Menurut Arikunto (2006: 124), metode *survey* merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

#### **B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini variabelnya adalah pengetahuan pelatih bola voli dan program latihan. Agar tidak terjadi kesalahan maka definisi operasional variabelnya adalah kemampuan pelatih bola voli untuk mengetahui tentang program latihan bola voli yang diukur menggunakan tes objektif soal pilihan ganda, berisi tentang pengetahuan program latihan berjumlah 49 butir soal.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Arikunto (2006: 101) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Menurut Sugiyono (2007: 55) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas.

## **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 57) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli yang terdaftar di PBVSI Kabupaten Banyumas, (3) pelatih di klub yang masih aktif dan klubnya terdaftar di PBVSI Kabupaten Banyumas, (4) pelatih bola voli di sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO), (5) pelatih bola voli Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), (6) Pelatih ekstrakurikuler bola voli yang buakan guru di sekolah tersebut. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 pelatih.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 149), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Tes pilihan ganda terdiri dari atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan.

Menurut Mahmud (2011: 184) tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpulan data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstruksinya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. *Reliable*, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Menurut Arikunto (2010: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan instruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderatkan semua *indicator* dalam tabel persiapan yang memuat pula semua aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f. Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan soal pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Kisi-kisi instrumen pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Kisi-kisi Soal Uji Coba Instrumen

| Variabel   | Faktor          | Indikator                                 | Butir  |
|--|-----------------|---|--|
| Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli | Program Latihan | Mengetahui pengertian program latihan     | 1,2, 3, 4, 5, 6  |
|  |                 | Mengetahui pentingnya program latihan     | 7, 8, 9, 10, 11  |
|  |                 | Mengetahui prinsip-prinsip latihan        | 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18                                 |
|  | Periodisasi     | Mengetahui tentang Tahap Persiapan Umum   | 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Persiapan Khusus | 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41                             |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Pra Kompetisi    | 42, 43, 44, 45, 46, 47                                     |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Kompetisi        | 48, 49, 50, 51, 52, 53                                     |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Transisi         | 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60                                 |

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument tes pilihan ganda dengan empat pilihan jawaban yaitu a,b,c,d sebagai teknik pengumpulan data. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas
- b. Peneliti menentukan jumlah pelatih yang menjadi subjek penelitian
- c. Peneliti mengedarkan soal kepada responden

- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan soal dan melakukan transkrip atas hasil pengisian soal.
- e. Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data.
- f. Setelah memperoleh data peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### **E. Uji coba Instrumen**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari soal pilihan ganda yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpulan data yang baik. Menurut Arikunto (2006: 184), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui reliabilitas. Uji coba dilakukan pada pelatih bola voli di Kabupaten Sleman yang berjumlah 15 orang. Untuk mengetahui apakah instrumen itu baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

#### **1. Uji Validitas**

Menurut Arikunto (2010: 127) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrument dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data variable yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2010: 129). Perhitungan validitas menunjukan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Sujarweni, 2007: 213). Perhitungannya menggunakan SPSS. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 11 butir gugur, yaitu butir nomor 2, 7, 21, 29, 33, 35, 47, 50, 56, 57, 58. Sehingga didapatkan 49 butir valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

| Variabel   | Faktor          | Indikator                                 | Butir  |
|--|-----------------|---|--|
| Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli | Program Latihan | Mengetahui pengertian program latihan     | 1, 2, 3, 4, 5                                  |
|  |                 | Mengetahui pentingnya program latihan     | 6, 7, 8, 9                                     |
|  |                 | Mengetahui prinsip-prinsip latihan        | 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16                     |
|  | Periodisasi     | Mengetahui tentang Tahap Persiapan Umum   | 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Persiapan Khusus | 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35                     |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Pra Kompetisi    | 36, 37, 38, 39, 40                             |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Kompetisi        | 41, 42, 43, 44, 45                             |
|  |                 | Mengetahui tentang Tahap Transisi         | 46, 47, 48, 49                                 |

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji.

Reliabilitas diperoleh menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 136). Hasil perhitungan menggunakan bantuan program SPSS 23.0 *for Windows Evaluation Version*.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa butir pertanyaan adalah *reliable* 0,958. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen maka diperoleh butir-butir pertanyaan sebagai instrumen yang valid dan *reliable*.

#### **F. Teknik Analisi Data**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif presentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, *standard deviasi*, dan presentase (Sugiyono, 2007: 37). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

(Sudijono, 2006)

Sehingga untuk mengukur hasil pengetahuan dapat dibagi dalam empat kategori sebagai berikut:

**Tabel 4.** Norma Penilaian (Machfoedz, 2007: 52)

| <b>No</b> | <b>Interval</b>                           | <b>Kategori Pengetahuan</b> |
|-----------|---|-----------------------------|
| 1         | Apabila memiliki nilai benar 76 % - 100 % | Baik                        |
| 2         | Apabila memiliki nilai benar 56 % - 75 %  | Cukup                       |
| 3         | Apabila memiliki nilai benar 40 % - 55 %  | Kurang Baik                 |
| 4         | Apabila memilikinilai benar < 40 %        | Tidak Baik                  |

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

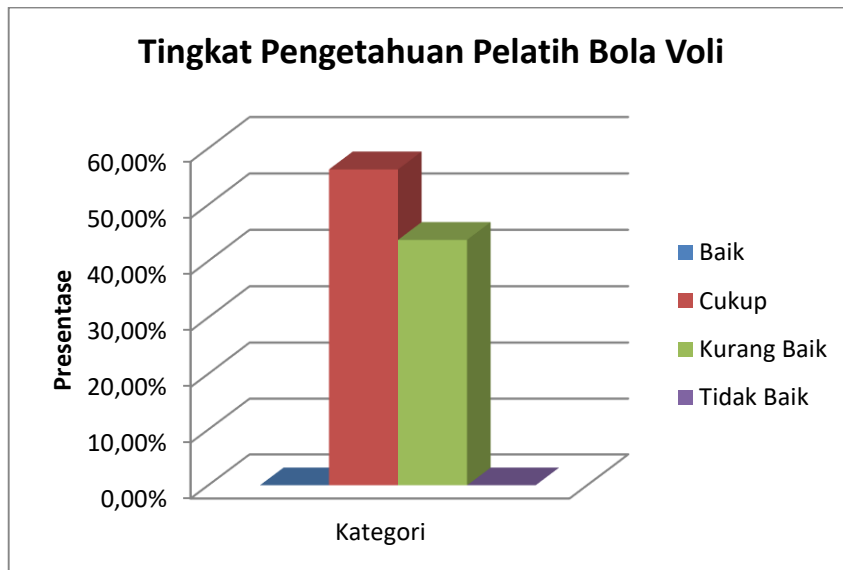
### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan bola voli di Kabupaten Banyumas secara keseluruhan diukur dengan soal pilihan ganda (*multiple choice*) yang berjumlah 49 butir pertanyaan. Hasil penelitian dari 16 responden diperoleh hasil skor minimum sebesar = 22; skor maksimum = 36; rerata = 28,56; median = 28; modus = 25 dan *standard deviasi* = 4,57. Deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas pada program latihan bola voli pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5.** Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli

| Interval      | Kategori    | Jumlah    | Persen (%) |
|---------------|-------------|-----------|------------|
| 76%-100%      | Baik        | 0         | 0          |
| 56%-75%       | Cukup       | 9         | 56,25      |
| 40%-55%       | Kurang Baik | 7         | 43,75      |
| <40%          | Tidak Baik  | 0         | 0          |
| <b>Jumlah</b> |             | <b>16</b> | <b>100</b> |

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1.** Diagram Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan bola voli di Kabupaten Banyumas pada kategori baik sebesar 0%, pada ketegori cukup sebesar 56,25%, pada kategori kurang baik sebesar 43,75%, dan pada kategori tidak baik sebesar 0%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan di Kabupaten Banyumas pada program latihan bola voli sebagian besar cukup. Tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan bola voli tersebut dalam penelitian ini didasarkan pada dua faktor yaitu program latihan dan periodisasi latihan.

Hasil penelitian berasarkan masing-masing faktor tersebut dapat dideskripskan sebagai berikut.

### **1. Faktor Program Latihan**

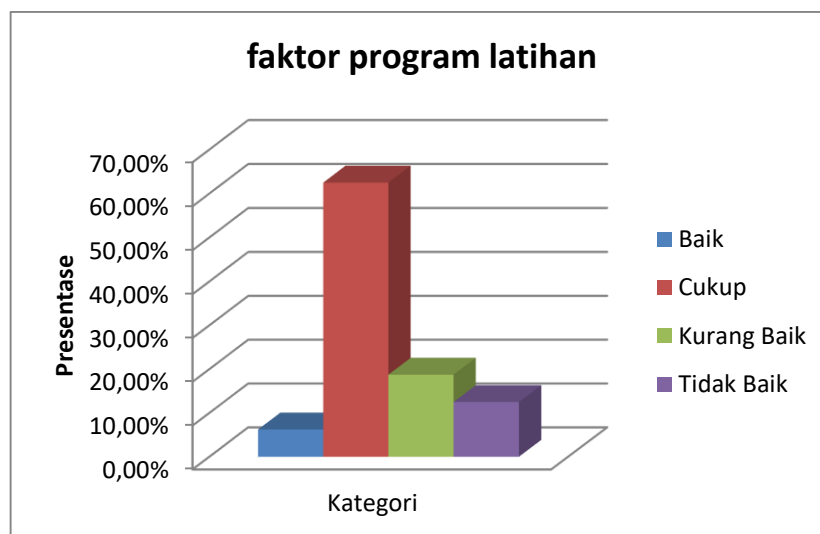
Hasil faktor program latihan diukur dengan angket yang berjumlah 16 butir pernyataan. Hasil penelitian dari 16 responden diperoleh hasil skor minimum

sebesar = 5; skor maksimum = 13; rerata = 9,43; median = 10; modus = 10 dan *standard deviasi* = 2,36. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan faktor program latihan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6.** Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Program Latihan

| Interval      | Kategori    | Jumlah    | Persen (%) |
|---------------|-------------|-----------|------------|
| 76%-100%      | Baik        | 1         | 6,25       |
| 56%-75%       | Cukup       | 10        | 62,5       |
| 40%-55%       | Kurang Baik | 3         | 18,75      |
| <40%          | Tidak Baik  | 2         | 12,5       |
| <b>Jumlah</b> |             | <b>16</b> | <b>100</b> |

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.** Diagram Hasil Penelitian Faktor Program Latihan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli berdasarkan faktor program latihan pada kategori baik sebesar 6,25%, pada kategori cukup sebesar 60,25%, pada kategori kurang baik sebesar 18,75%, dan pada kategori sangat tidak baik sebesar 12,5%.

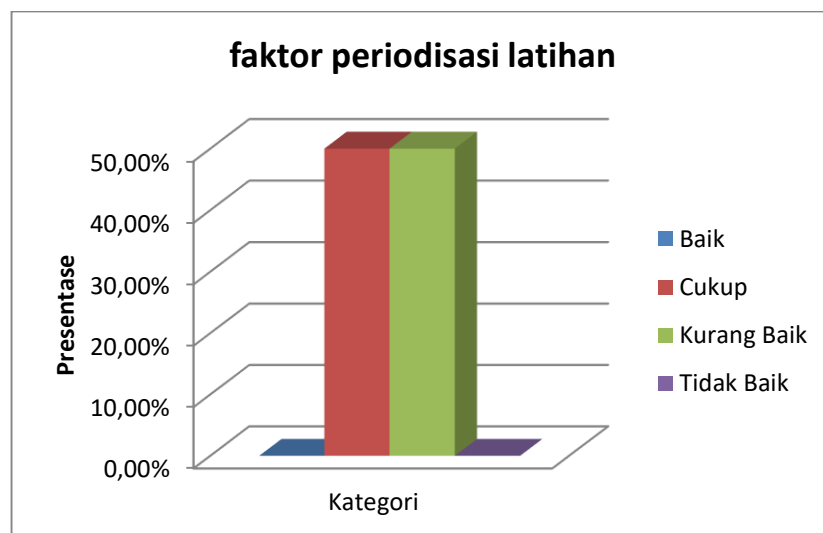
## 2. Faktor Periodisasi Latihan

Hasil penelitian pada faktor periodisasi diukur dengan angket yang berjumlah 33 butir pernyataan. Hasil penelitian dari 16 responden diperoleh hasil skor minimum sebesar =15; skor maksimum = 24; rerata = 19,12; median = 18,5; modus = 17 dan *standard deviasi* = 2,98. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan Faktor Periodisasi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7.** Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan

| Interval      | Kategori    | Jumlah    | Persen (%) |
|---------------|-------------|-----------|------------|
| 76%-100%      | Baik        | 0         | 0          |
| 56%-75%       | Cukup       | 8         | 50         |
| 40%-55%       | Kurang Baik | 8         | 50         |
| <40%          | Tidak Baik  | 0         | 0          |
| <b>Jumlah</b> |             | <b>16</b> | <b>100</b> |

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3.** Diagram Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli berdasarkan faktor periodisasi pada kategori sangat baik sebesar 0%, pada kategori cukup sebesar 50%, pada kategori kurang baik sebesar 50%, dan pada kategori tidak baik sebesar 0%.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan bola voli di Kabupaten Banyumas pada kategori baik sebesar 0%, pada kategori cukup sebesar 56,25%, pada kategori kurang baik sebesar 43,75%, dan pada kategori tidak baik sebesar 0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas masih tergolong mempunyai pengetahuan yang cukup, yaitu sebesar 56,25% dan 43,75% yang mempunyai pengetahuan kurang baik.

Pengetahaun yang kurang baik tersebut ditunjukkan dari sebagian besar pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas salah menjawab pertanyaan pada faktor periodisasi latihan terutama soal tahap kompetisi dan tahap transisi. Pada bagian tahap persiapan umum, tahap persiapan khusus dan tahap pra kompetisi juga masih ada beberapa pelatih yang belum benar menjawab soal, namun tidak sebanyak disoal tahap kompetisi dan tahap transisi.

Pada tahap kompetisi dari lima soal yang tersedia hanya satu soal saja yang sebagian pelatih menjawab benar, yaitu pada soal nomor 41 yang membahas tentang tujuan latihan ditahap kompetisi, dan pada soal nomor 44 ditahap kompetisi yang membahas tentang tujuan pembatasan pertandingan uji coba dari 16 pelatih hanya ada satu pelatih saja yang bisa menjawab soal tersebut dengan benar. Pelatih

terkecoh dengan pilihan jawaban. Sedangkan untuk tahap transisi dari empat soal yang tersedia hanya satu soal saja yang seluruh pelatih menjawab benar yaitu pada soal nomor 49 yang membahas tentang faktor apa saja yang perlu dievaluasikan agar terjadi *feed back* yang baik, tiga soal lainnya tidak lebih dari delapan pelatih yang bisa menjawabnya, hal ini dikarenakan beberapa pelatih tidak berasal dari akdemisi olahraga.

Pelatih berasal dari mantan atlet bola voli yang kemudian ditunjuk menjadi pelatih dan mengaplikasikan ilmunya saat masih menjadi atlet dahulu sehingga, meskipun ketrampilan pelatih dalam permainan baik tetapi pengetahuan pelatih dalam membuat program latihan masih kurang. Sedangkan prerstasi atlet juga ditentukan dari seberapa pintar dan jeli pelatih bisa membaca peluang yang dimiliki atletnya. Sebagai pelatih juga harus paham dan pandai dalam membuat program latihan dengan baik.

Lain halnya pada faktor pengetahuan program latihan, lebih dari separuh pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas mampu menjawab soal dengan benar. Terutama pada soal pengertian-pengertian seputar program latihan dan prinsip-prinsip latihan. Pada jaman modern sekarang pengetahuan terhadap program latihan bola voli tersebut pelatih peroleh berdasarkan hasil pencarian pengetahuan dari berbagai sumber, salah satunya media komunikasi dan media masa. Contohnya pelatih mencari pengetahuan-pengetahuan tentang program latihan dan prinsip latihan dari internet, buku-buku atau bertukar pikiran dengan teman pelatih saat bertemu dalam suatu event.

Dari hasil penelitian dan uraian pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang pelatih yang baik tidak hanya dituntut untuk sekedar tahu saja, tetapi harus bisa sampai pada tahap mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang ada dan membenarkannya. Apabila pelatih tidak pernah puas dengan ilmu yang sudah didapatkan dan bisa menerapkannya dengan baik bukan tidak mungkin prestasi yang sudah diraih bisa akan lebih meningkat lagi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas pada program latihan bola voli yaitu kategori baik sebesar 0%, kategori cukup sebesar 56,25%, kategori kurang baik sebesar 43,75%, dan kategori tidak baik sebesar 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas pada program latihan bola voli adalah cukup.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan bola voli di Kabupaten Banyumas.
2. Dari hasil soal yang sudah dikerjakan pelatih semakin tahu bahwa pengetahuan pada program latihan bola voli merupakan hal penting, tidak hanya tekniknya saja.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi soal.

2. Peneliti tidak melakukan pengecekan secara langsung saat proses mengerjakan soal sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kejujuran pelatih dalam mengisi soal.
3. Tidak semua responden yang sesuai dengan kriteria mau dijadikan sampel

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih sebaiknya memperluas pengetahuan program latihan bola voli, hal tersebut dikarenakan pengetahuan menjadi salah satu faktor penting dalam menyusun program latihan yang baik.
2. Bagi pelatih dapat menambah lagi pengetahuan kepelatihan dengan cara memanfaatkan media masa dengan baik, saling bertukar pikiran tentang kepelatihan, mengikuti pelatihan-pelatihan pelatih bola voli yang ada sebagai sumber pengetahuan.
3. Bagi PBVSI Kabupaten Banyumas hendaknya dapat mengadakan pelatihan pelatih bola voli dan melakukan evaluasi pelatih-pelatih yang sudah ada, serta mencari pelatih-pelatih muda yang bertalenta sebagai regenerasi pelatih yang sudah senior.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya populasi penelitian yang digunakan lebih luas dan tingkat identifikasinya ditambahkan sampai pada tahap evaluasi. Sehingga yang teridentifikasi tidak hanya tingkat pengetahuan pelatih saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara, L.V & Ferguson, B.J. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training for Sport (3<sup>rd</sup> ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T.O & Gregory, H.G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training. (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T.O & Carlo, B (2015). *Conditioning Young Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hertanto, Brian.Y. (2015). *Tingkat Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Irianto, Djoko.P. (2002). *Dasarkepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakiultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negerin Yogyakarta.
- Lutan, Rusli. (2000). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Machfoedz, I. (2007). *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

- Notoatmodjo. (2007). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Subroto & Yudiana. (2010). *Permainan Bolavoli*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sugiyanto. FX. (Desember 1999). Periode Tapering Bagi Perenang. *Majalah Olahraga Volume 5*, 13-21.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penilaian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratna.V. (2007). *Panduan Mudah Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Ardana Media.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahraagaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukmadinata, N.S. (2007). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sunardi. (2000). *TP. Bola Voli*. Surakarta: UNS Press.
- Syamsuradin. (2016). *Pemahaman Pelatih Bola Voli Di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba Penelitian dari Fakultas



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

Alamat : Jl. Colombo 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 : 920.1/UN.34.16/PP/2017.

1 November 2017.

Lamp : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth,  
Ketua PBVSI Kabupaten Sleman  
di Tempat.

diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Danang Wicaksono, M.Or.  
NIP : 198208262008121001  
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s/d Desember 2017.

Tempat Objek : PBVSI Kab. Sleman.

Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas.

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



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

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing T.A.S.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Uji Coba Penelitian dari PBVSI Kab. Sleman



**KONI KABUPATEN SLEMAN  
PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA  
( PBVSI )  
PENGURUS KABUPATEN SLEMAN**

Alamat : GOR KONI Sleman, Klebengan Caturtunggal Sleman Telp. 0274.551400  
Sekret : GOR Universitas Negeri Yogyakarta Telp. 0274.561484 (CP. 081578053018-Suryono)

Nomor : 035/PBVSI-SLM/XII/2017

Sleman, 12 Desember 2017

Hal :  
Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada;

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Salam olahraga,

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor 920.1/UN.34.16/PP/2017 tanggal 1 November 2017 perihal permohonan izin uji coba penelitian atas nama mahasiswa;

Nama : Amanda Ginta Oktavianingtyas  
NIM : 13602241044  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Danang Wicaksono, M.Or.  
NIP : 198201262008121001

Pada prinsipnya kami mengijinkan uji coba penelitian tersebut di Klub Bolavoli se Kabupaten Sleman pada bulan November s/d Desember 2017 dengan catatan ;

1. Tidak mengganggu jadwal latihan klub.
2. Segala bentuk akomodasi menjadi tanggungan peneliti.
3. Mahasiswa yang bersangkutan melakukan komunikasi sendiri terhadap tempat/klub obyek penelitian.
4. Selesai melakukan penelitian mahasiswa yang bersangkutan lapor ke PBVSI Kab Sleman.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Umum  
  
Drs. FAUZI IDRIS, M.Si.

Tembusan yth;  
Klub Bola voli se Kab. Sleman.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Penelitian dari Klub Pervas



**YAYASAN  
PERSATUAN BOLA VOLI ADISUTJIPTO DAN SEKITARNYA  
( PERVAS )**

Akta Notaris Nomor 08/2012 Tanggal 03 Maret 2012 (Notaris: Kuntoro Arianto, S.H)  
Sekret : Perum Mitra Griya Asri Gg Cempaka G.9 Pucanganom Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta  
Telp. 0274.870192 HP. 081578053018

**SURAT KETERANGAN  
Nomor : 27 / PVS / XII / 2017**

Yang bertandatangan dibawah ini;

Nama : Drs. Ahmad Suryono, MM  
Jabatan : Ketua Klub PERVAS Sleman Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa ;

Nama : Amanda Ginta Oktavianingtyas  
NIM : 13602241044  
Program studi : PKO

Telah melakukan uji coba penelitian terhadap Pelatih Bolavoli PERVAS pada bulan November s/d Desember 2017 di GOR Desa Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta.  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 18 Desember 2017

Ketua Klub PERVAS,



Drs. Ahmad Suryono, MM.

#### Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba dari Klub Spirits

SURAT KETERANGAN  
Nomor: 09/pbv.spirits/XII/2017

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sukaryanto, S.Pd

Jabatan : Kepala Pelatih

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas

NIM : 13602241044

Program studi : PKO

Telah melakukan uji coba penelitian dengan sasaran pelatih bola voli klub bola voli SPIRITS pada bulan November s/d Desember 2017 di GOR Pangukan, Sleman, Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 21 Desember 2017  
Kepala Pelatih Klub SPIRITS

 *Sukaryanto*  
Sukaryanto, S.Pd

## Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

Alamat : Jl. Kulubondo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.0271-813092, 886168 psu; 282, 299, 291, 541  
Email : humas@fkn.uny.ac.id Website : fkn.uny.ac.id

Nomor : 920/M.N.34/16/PP/2017

1 November 2017.

Lamp. : 1 lks

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,  
Ketua PBVSI Kab. Banyumas,  
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 : Amanda Giata Oktaviningtyas

NIM : 13602241004

Program Studi : PKO

Dosen Pembimbing : Damang Wicaksono, M.Or.

NIP : 198208262008121001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s/d Desember 2017.

Tempat Objek : PBVSI Kab. Banyumas.

Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas.

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



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP: 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Ketua .....
2. Kaprodi PKO
3. Pembimbing T.A.S.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari PBVSI Kab. Banyumas



**PENGURUS  
KABUPATEN  
PERSATUAN  
BOLA VOLI  
SELURUH  
INDONESIA  
BANYUMAS**

THE  
NATIONAL  
VOLLEYBALL  
FEDERATION  
OF  
INDONESIA  
BANYUMAS

**ALAMAT :**

1. POLRES BANYUMAS  
JL. POL. SUMARTO NO. 100  
TELP. (0281) 636995  
PURWOKERTO
2. KONI KAB. BANYUMAS  
JL. PROF. DR. SUHARSO NO. 50  
TELP. (0281) 635326  
FAX. (0281) 627064  
PURWOKERTO

No : 061/Pengkab/PBVSI-BMS/XII/2017  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY  
Di Yogyakarta

*Assalammu'alaikum wr. Wb*

Dengan hormat,  
Berdasarkan pada surat pengajuan nomor 920.2/UN.34.16/PP/2017 tentang surat izin penelitian, kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas

Telah benar-benar melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan Pengkab PBVSI Kab. Banyumas, pada periode penelitian bulan November – Desember 2017.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalammu'alaikum wr. wb*

Mengetahui,  
Ketua Harian  
Pengkab PBVSI Banyumas

AKP. Priyono, S.Sos



Purwokerto, 19 Desember 2017

Sekretaris,

M. Syafei, S.Pd, M.Kes

Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Buana

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua klub bola voli BUANA menerangkan bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas" pada bulan November s/d Desember 2017 dengan sasaran pelatih klub bola voli Buana. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui

Ketua Harian  
PBVSI Kab/ Banyumas

AKP. Priyono, S.Sos

NRP: 64020127

Banyumas, 8 Desember 2017

Ketua/Pelatih Klub Bola Voli BUANA

Didit Prayetyo, S.Pd

Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub BVB

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua klub bola voli BVB (BinaVoli Banyumas) menerangkan bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas" pada bulan November s/d Desember 2017 dengan sasaran pelatih klub bola voli BVB (BinaVoli Banyumas). Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui

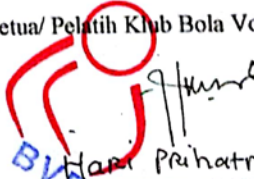
Banyumas, 1 Desember 2017

Ketua Harian  
PBVSI Kab. Banyumas

Ketua/ Pelatih Klub Bola Voli BVB

AKP. Priyono, S.Sos

NRP: 64020127

  
Ham Prihatmoko

Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Jaseta

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua klub bola voli JASETA Purwokerto menerangkan bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas" pada bulan November s/d Desember 2017 dengan sasaran pelatih klub bola voli Jaseta Purwokerto. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyumas, 6 Desember 2017

Mengetahui

Ketua Harian  
PBVSI Kab. Banyumas



AKP. Priyono, S.Sos  
NRP: 64020127

Ketua/ Pelatih Klub Bola Voli Jaseta



## Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Jatayu

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua klub bola voli JATAYU Purwokerto menerangkan bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas" pada bulan November s/d Desember 2017 dengan sasaran pelatih klub bola voli Jatayu Purwokerto. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyumas, 1 Desember 2017

Mengetahui

Ketua/ Peltih Klub Bola Voli Jatayu

  
Ketua Harian  
PBVSI Kab. Banyumas  
AKP. Priyono, S.Sos  
NRP: 64020127

  
/ Durham /

Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Kabisturon

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua klub bola voli Kabisturon menerangkan bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas" pada bulan November s/d Desember 2017 dengan sasaran pelatih klub bola voli Kabisturon. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Harian  
PBVSI Kab. Banyumas  
  
AKP. Priyono, S.Sos  
NRP: 64020127

Mengetahui

Banyumas, 11 Desember 2017  
Ketua/pelatih Klub Kabisturon

  
HERI EUBOWO

Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Voker Kedung Randu

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua klub bola voli VOKER Kedung Randu menerangkan bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas" pada bulan November s/d Desember 2017 dengan sasaran pelatih klub bola voli VOKER Kedung Randu. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyumas, 1 Desember 2017

Mengetahui

Ketua/ Pelatih Klub Bola Voli VOKER



Ketua Harian  
PBVSI Kab. Banyumas

AKP. Priyono, S.Sos

NRP: 64020127

*(Handwritten signature)*  
AHSAD BASUKI

Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari UKM Bola Voli UMP



Divisi Bola Voli  
**UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLARAGA**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**  
SekretariatGd PKM. Lt 1 Kampus UMP Po. Box. 202 Telp. (0281) 636751



Nomor : 005/A3/SPNT/UKM OR/IX/17  
Hal : Surat Keterangan

Purwokerto , 18 Rabi'ul Akhir 1439 H  
07 Desember 2017 M

**Kepada**  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Tempat

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Ba'da salam, puja dan puji syukur marilah kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah menganugraahkan hidayah-Nya kepada kita, Sholawat serta salam senantiasa selalu tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad saw keluarga, sahabat, beserta umatnya hingga akhir jaman, amien.

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Program studi : PKO  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Dosen pembimbing : Danang Wicaksono, M. Or  
NIP : 19820826 200812 1 001

telah benar-benar melakukan penelitian di UKM Olahraga Divisi Bola Voli Universitas Muhammadiyah Purwokerto pada bulan November s/d Desember.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian serta kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Ketua  
Divisi Voli

  
**Andes Imron Pamuji**  
NIM. 1406010034

Sekretaris

  
  
**Monisti Sri Widiyanto**  
NIM. 1610010098

Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari UKM Bola Voli IAIN



**DIVISI VOLI  
UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) OLAHRAGA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PURWOKERTO 2017**

Homepage: Gdg. LKM Lt. IJI A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126. Hp: 08157945259

No : 02/A1/Div.Vol/UKM.OR/XII/2017  
Hal : Surat Keterangan

Purwokerto, 13 Desember 2017

Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta.  
Di tempat.

*AssalamualaikumWr.Wb*

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta sahabat dan keluarganya serta umatnya.

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Program studi : PKO  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Dosen pembimbing : Danang Wicaksono, M. Or  
NIP : 19820826 200812 1 001

Telah benar-benar melakukan penelitian di UKM Olahraga Divisi Bola Voli IAIN Purwokerto pada bulan November s/d Desember.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

*WassalamualaikumWr.Wb*

**PENGURUS DIVISI VOLI  
UKM OLAHRAGA 2017**

KetuaDivisi

**Ahmad Azhari**  
NIM. 1423301001


SekretarisUmum

**Dwi Putri Amalia**  
NIM. 1522202052

Mengetahui,  
Ketua UKM Olahraga  
  
**Maulana**  
NIM. 1423301256



Lampiran 15. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari UKM Bola Voli UNSOED

**UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
BOLA VOLI  
UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN**  
Kampus Unsoed Jl. Dr. Soeparno Karang Wangkal Purwokerto 53123

Purwokerto, 9 Desember 2017

NO : 005/PD/UKM-BV/2017  
PERIHAL : Surat Keterangan


**Yth.**  
**Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**  
**Di tempat**

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua UKM Bola Voli Unsoed menerangkan bahwa

Nama : Amanda Ginta Oktivianingtyas  
NIM : 13602241044  
Program Studi : PKO  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Dosen Pembimbing : Danang Wicaksono, M.Or  
NIP : 19820826 200812 1 001

Yang bersangkutan telah mengambil data penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli pada program latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas". Pada bulan November s/d Desember 2017 dengan sasaran pelatih UKM Bola Voli UNSOED. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyumas, 9 Desember 2017

**Ketua UKM Bola Voli**  
  
**Puti Wijayanti**  
**NIM:11E016028**

Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMP Negeri 1 Gumelar



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 GUMELAR**  
Jl. Raya Gumelar No. 31 Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas, 53165  
Telp. (0281) 5700353, E-mail : gumelarsmpn1@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 800 / 597 / 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Gumelar Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas menerangkan bahwa :

1. Nama : AMANDA GINTA OKTAVININGTYAS
2. N I M : 13602241004
3. Program Studi : PKO Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan tema " Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas" pada SMP Negeri 1 Gumelar sejak Bulan November s.d. Desember 2017

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Gumelar, 9 Desember 2017

Kepala Sekolah



SAIRAN, S.Pd.

Permana  
NIP. 19741210 199903 1 001

Lampiran 17. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMA Negeri 1 Jatilawang



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
JATILAWANG**

Jalan Raya Jatilawang Nomor 376 Jatilawang, Banyumas Kode Pos 53174  
Telepon 0281-6848823 Faksimile 0281-6848823 Surat Elektronik amanjatilawang@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 045 / 822 / 2017

1. Yang bertanda tangan di bawah ini :

- a. Nama : **Drs. HERI SUPRAPTOYO**
- b. Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan :

- a. Nama : **AMANDA GINTA OKTAVININGTYAS**
- b. NIM : 13602241004
- c. Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

- 2. Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian yang dilaksanakan mulai bulan Nopember s.d Desember 2017 dengan judul Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas.
- 3. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Jatilawang

Pada tanggal : 8 Desember 2017



**Drs. Heri Suprptojo**

Pembina

NIP. 196212061988031005

## Lampiran 18. Instrumen Uji Coba

Butir Tes Uji Coba Penelitian  
TES PENELITIAN  
Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli  
Pada Program Latihan Bola Voli  
di Kabupaten Banyumas

### A. Biodata Responden

Nama Lengkap :  
Jenis Kelamin : L/P  
Umur :  
Klub yang dilatih :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d dengan menggunakan tanda (X) pada SOAL pilihan jawaban yang anda anggap benar.
  2. Apabila soal berupa uraian maka jawab dengan mengisi pada kotak yang disediakan.
  3. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti, dan jangan mengosongkan jawaban.
  4. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.
- 
1. Pengertian program latihan adalah
    - a. Kegiatan berlatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet
    - b. Susunan kegiatan latihan yang dipimpin oleh pelatih
    - c. Materi yang diberikan pelatih untuk atlet selama proses latihan
    - d. Kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dalam mencapai tujuan yang diinginkan
  2. Suatu perencanaan latihan dan pertandingan yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak dapat dicapai pada waktu yang sudah direncanakan adalah pengertian dari
    - a. Program Latihan
    - b. Periodisasi Latihan
    - c. Program Tahunan
    - d. Perencanaan Latihan
  3. Apa yang dimaksud dengan 1 makro dalam istilah periodisasi latihan ?
    - a. 1 minggu
    - b. 1 bulan
    - c. 1 tahun
    - d. 3 minggu
  4. Apa yang dimaksud dengan 1 mikro dalam istilah periodisasi latihan ?
    - a. 1 tahun
    - b. 1 bulan

- c. 1 minggu
  - d. 3 minggu
5. Seperti apa program latihan seharusnya dibuat ?
    - a. Mengacu pada prinsip-prinsip latihan
    - b. Dibuat secara sistematis dan harus teliti
    - c. Program latihan dibuat sesuka hati pelatih
    - d. Jawaban a dan b benar
  6. Apa yang dijadikan pedoman pelatih dalam melatih ?
    - a. Program Latihan dan prinsip latihan
    - b. Prinsip Latihan dan periodisasi latihan
    - c. Periodisasi Latihan program latihan
    - d. Semua jawaban benar
  7. Apa alasan yang paling tepat mengapa perencanaan latihan sangat penting dibuat ?
    - a. Mempercepat prestasi maksimal atlet
    - b. Sebagai pedoman pelatih agar latihan dapat terorganisir dengan baik dan *peak performance* dapat tercapai pada saatnya
    - c. Untuk menghilangkan faktor kebetulan saat proses latihan
    - d. Agar atlet bias juara disetiap pertandingan
  8. Apa yang terpenting yang harus diperhatikan saat membuat program latihan?
    - a. Prinsip-prinsip latihan
    - b. Karakteristik cabang olahraga
    - c. Catatan awal tes pengukuran fisik atlet
    - d. Semua jawaban benar
  9. Apa yang terjadi jika program latihan dibuat dengan baik, kecuali
    - a. Prestasi atlet tercapai sesuai rencana
    - b. Prestasi atlet tidak bertahan lama
    - c. Tidak banyak hambatan pelaksanaan latihan
    - d. Minim terjadi cedera pada atlet
  10. Pemberian porsi latihan atlet seharusnya dilihat dari ?
    - a. Hasil tes fisik dan ketrampilan saat awal
    - b. Semua atlet diberikan beban yang sama
    - c. Diberikan sesuai kemampuan atlet
    - d. Semua jawaban benar
  11. Dalam penetapan sasaran latihan faktor manakah yang perlu diperhatikan ?
    - a. Kondisi atlet
    - b. Waktu yang tersedia untuk latihan
    - c. Kemajuan yang diharapkan akan dicapai
    - d. Jawaban a,b,c benar
  12. Beban latihan harus berlebih yang tujuannya untuk meningkatkan latihan. Pengertian tersebut arti dari prinsip latihan ....
    - a. *Overload*
    - b. *Recovery*
    - c. *Spesifik*
    - d. *Reversibility*

13. Dibawah ini yang bukan termasuk prinsip latihan adalah
  - a. *Recovery*
  - b. *Overload*
  - c. *Overtraining*
  - d. *Reversibility*
14. Apa yang terjadi jika prinsip latihan multilateral tidak dijalankan dengan baik?
  - a. Prestasi atlet naik dengan cepat
  - b. *Peak performance* dapat diraih tanpa hambatan
  - c. Rendahnya peluang terjadinya cedera pada atlet
  - d. Prestasi atlet tidak bisa bertahan lama
15. Kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet adalah pengertian dari
  - a. Intensitas latihan
  - b. Repetisi
  - c. Volume latihan
  - d. Set
16. Beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik atlet. Merupakan pengertian dari prinsip latihan ...
  - a. Prinsip spesifik
  - b. Prinsip multilateral
  - c. Prinsip kembali ke asal (*reversibility*)
  - d. Prinsip individualis
17. Perubahan keadaan tubuh ke yang lebih baik, sebagai pengaruh dari perlakuan beban luar yang tepat. Istilah yang tepat untuk pengertian di atas adalah
  - a. *overload*
  - b. superkompensasi
  - c. *overtraining*
  - d. *recovery*
18. Arti *unloading* dalam istilah periodisasi latihan yaitu
  - a. Penurunan volume latihan
  - b. Meningkatnya beban latihan
  - c. Peningkatan volume dan intensitas latihan
  - d. Penurunan volume dan intensitas latihan
19. Apa sasaran latihan pada tahap persiapan umum?
  - a. Meningkatkan taktik dan teknik
  - b. Memperbaiki mental atlet
  - c. Menjaga kebugaran atlet
  - d. Membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik
20. Komponen fisik dasar apa yang ditekankan saat latihan pada tahap persiapan umum ?
  - a. Daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelentukan
  - b. Daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan
  - c. Kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, koordinasi

- d. Kecepatan, power, *agility*, koordinasi
21. Apa yang dimaksud dengan daya tahan (*cardio-respirator endurance*)?
    - a. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi
    - b. Kemampuan dalam menggunakan otot-otot untuk menerima beban kerja
    - c. Kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu
    - d. Kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah yang berlebihan
  22. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi adalah pengertian dari ?
    - a. Kelentukan (*flexibility*)
    - b. Kekuatan
    - c. Power
    - d. *Speed*
  23. Apa yang dimaksud dengan kekuatan (*strength*)?
    - a. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi
    - b. Kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan
    - c. Kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu
    - d. Kemampuan orang untuk berpindah tempat dengan cepat dan waktu yang sesingkat-singkatnya
  24. Kemampuan orang untuk berpindah tempat dengan cepat dan waktu yang sesingkat-singkatnya adalah pengertian dari
    - a. Kekuatan (*strength*)
    - b. Daya tahan
    - c. Kecepatan (*speed*)
    - d. Kelentukan (*flexibility*)
  25. Pada tahap persiapan umum volume latihan harus bagaimana ?
    - a. Tinggi secara bertahap
    - b. Rendah
    - c. Sedang
    - d. Sangat tinggi
  26. Berapa persentase intensitas latihan di tahap persiapan umum ?
    - a. 50%- 60%
    - b. 70%- 80%
    - c. 60%- 70%
    - d. 30%- 40%
  27. Berikut komponen biomotor utama olahraga bola voli yaitu
    - a. Kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan
    - b. Kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi
    - c. Kekuatan, daya tahan aerobik, kelincahan, power, kelentukan
    - d. Power, kekuatan, kecepatan

28. Materi apa yang cocok diberikan untuk atlet pemula yang baru memulai latihan bola voli ?
  - a. Mengembangkan ketrampilan dasar
  - b. Pencapaian kondisi fisik yang prima
  - c. Melatihkan teknik dan taktik
  - d. Melatihkan daya tahan
29. Manakah contoh bentuk tes yang tepat untuk mengukur daya tahan jantung dan paru atlet bola voli?
  - a. *Multistage test*
  - b. Lari 30 m
  - c. Suttel run
  - d. Sit Up
30. Manakah contoh bentuk tes yang tepat untuk mengukur kecepatan atlet bola voli?
  - a. *Multistage test*
  - b. Lari 30 M
  - c. *Suttel run*
  - d. *Sit up*
31. Manakah contoh yang tepat untuk mengukur power tungkai atlet bola voli?
  - a. *Vertical jump*
  - b. Lompat Jauh tanpa awalan
  - c. *Block*
  - d. *Spike*
32. Di bawah ini yang termasuk latihan untuk membenahi teknik dasar pada bola voli pada tahap persiapan umum adalah
  - a. Pasing bawah berpasangan, pelatih tidak membenarkan teknik
  - b. Drill *diven* berpasangan, pelatih hanya mengamati
  - c. Pasing bawah dengan tembok, pelatih sambil memcontohkan teknik yang benar
  - d. Drill *receive*, pelatih hanya diam
33. Lari *cross country* di tahap persiapan umum selain untuk melatihkan daya tahan aerobik atlet bisa juga untuk melatihkan apa ?
  - a. Daya juang/ semangat
  - b. Power
  - c. Kelincahan
  - d. Kecepatan
34. Sasaran utama dari tahap persiapan khusus ?
  - a. Memperbaiki teknik
  - b. Membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik
  - c. Meningkatkan teknis cabor serta mempelajari teknik baru
  - d. Menjaga kebugaran atlet
35. Salah satu karakteristik dari tahap persiapan khusus adalah
  - a. Latihan fisik lebih berat
  - b. Latihan fisik lebih spesifik pada cabang olahraga
  - c. Ditekankan pada latihan teknik

- d. Latihan mengkombinasi antara fisik dan taktik
36. Pada tahap persiapan khusus volume latihan harus bagaimana ?
    - a. Tinggi dan meningkat
    - b. Sedang ke tinggi
    - c. Rendah ke sedang
    - d. Rendah
  37. Kapan waktu yang tepat untuk melatih mental bertanding atlet?
    - a. Persiapan khusus
    - b. Pra kompetisi
    - c. Kompetisi
    - d. Transisi
  38. Di bawah ini bentuk latihan yang tujuannya untuk melatih daya tahan dengan kombinasi latihan teknik atlet bola voli pada periode persiapan khusus adalah
    - a. Drill smash masing-masing atlet 20 bola
    - b. *Shuttel run*
    - c. Sprin 100 m
    - d. Lari *zigzag*
  39. Di bawah ini yang termasuk latihan teknik lanjut bola voli pada periode persiapan khusus untuk atlet pemula adalah
    - a. Servis dengan diberikan target
    - b. Variasi smash
    - c. Pasing atas dengan tembok
    - d. Pasing bawah dengan tembok
  40. Dibawah ini yang kurang tepat untuk latihan teknik lanjut pasing bawah adalah
    - a. Pasing bawah berpasangan 2 bola
    - b. Pasing bawah berpasangan 3 orang berpindah mengikuti alur bola
    - c. Pasing bawah berpasangan bola melewati net
    - d. Pasing bawah dengan tembok
  41. Permainan yang bukan termasuk sebagai bentuk latihan kekompakan tim adalah
    - a. *Shuttel run* estafet
    - b. Gobak sodor
    - c. Pasing berpasangan menggunakan 2 bola
    - d. Servis dengan target
  42. Pada periode prakompetisi faktor apa yang akan menentukan keberhasilannya ?
    - a. Peningkatan latihan taktik
    - b. Peningkatan latihan fisik dan teknik spesifik cabang olahraga
    - c. Seberapa sering melakukan uji coba tanding
    - d. Peningkatan latihan mental
  43. Pada periode prakompetisi intensitas latihannya harus bagaimana ?
    - a. Tinggi
    - b. Sedang
    - c. Rendah

- d. Sangat tinggi
- 44. Bagaimana cara pelatih melakukan evaluasi tim pada periode prakompetisi?
  - a. Dari catatan selama latihan
  - b. Dilihat dari catatan- catatan dan uji coba tanding
  - c. Dari catatan-catatan periode sebelumnya
  - d. Jawaban a,b,c salah
- 45. Pada periode pra-kompetisi latihan smash dengan sasaran dan adanya halangan *block* termasuk dalam latihan ?
  - a. Fisik
  - b. Taktik
  - c. Teknik
  - d. Taktik individu
- 46. Pada periode pra-kompetisi latihan variasi serangan dan cara bertahan dalam bentuk *game* termasuk dalam latihan apa?
  - a. Taktik individu
  - b. Taktik kelompok
  - c. Teknik
  - d. Fisik
- 47. Pada periode pra-kompetisi *game* dengan posisi nilai tertinggal, bentuk latihan tersebut bisa untuk melatih apa?
  - a. Mental
  - b. Taktik
  - c. Fisik
  - d. Teknik
- 48. Tujuan utama latihan pada periode kompetisi adalah?
  - a. Untuk mencapai kemenangan
  - b. Untuk menjaga kebugaran atlet
  - c. Untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal
  - d. Untuk memperbaiki kesalahan teknik
- 49. Pada minggu-minggu akhir di periode kompetisi latihan disasarkan pada?
  - a. Intensitas tinggi latihan mingguan
  - b. Pemulihan dengan intensitas rendah dan latihan sedang-sedang saja
  - c. Latihan khusus untuk pertandingan
  - d. Membatasi latihan khusus untuk menghadapi kompetisi dan istirahat
- 50. Pada periode kompetisi mengapa kombinasi antara pemulihan dan kondisioning khusus berlangsung dengan waktu yang pendek?
  - a. Agar kondisi fisik terjaga
  - b. Agar mental dan kesiapan bertanding baik
  - c. Agar kemampuan dasar ketrampilan dapat terpelihara dengan baik
  - d. Agar teknik dan taktik tetap baik
- 51. Hal yang perlu diperhatikan dalam periode kompetisi, kecuali
  - a. Kualitas ketrampilan harus sejajar dengan kondisi fisik
  - b. Rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan psikologis yang berlebihan

- c. Latihan awal intensitas rendah volume sedang dilanjutkan intensitas tinggi pada tahap berikutnya
  - d. Volume latihan tinggi namun intensitas latihan diturunkan
52. Pada tahap kompetisi untuk apa pertandingan uji coba perlu dibatasi?
- a. Untuk menghindari kelelahan mental
  - b. Untuk menghindari kelelahan fisik
  - c. Agar *recovery* atlet terjaga
  - d. Semua jawaban benar
53. Pada periode kompetisi utama latihan sudah ditekankan pada apa ?
- a. Strategi bermain
  - b. Latihan game, penyerangan dan pertahanan
  - c. Menjaga kebugaran tubuh
  - d. Semua jawaban benar
54. Tujuan utama periode transisi yaitu
- a. Memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi
  - b. Memberikan istirahat total untuk atlet
  - c. Memberikan kesempatan atlet untuk sama sekali tidak melakukan kegiatan latihan
  - d. Menjaga kebugaran atlet
55. Berapa jangka waktu berlangsungnya tahap transisi?
- a. 2-3 bulan
  - b. 6-7 minggu
  - c. 2-3 minggu
  - d. 4-5 minggu
56. Apa yang dimaksud dengan istirahat aktif pada tahap transisi?
- a. Melakukan kegiatan olahraga yang menyenangkan
  - b. Tidak melakukan kegiatan olahraga sama sekali
  - c. Istirahat yang tetap melakukan aktifitas fisik secara ringan
  - d. Semua jawaban benar
57. Manakah contoh kegiatan yang bisa dilakukan untuk istirahat aktif cabang bola voli?
- a. Jogging
  - b. Renang
  - c. Bersepeda
  - d. Semua jawaban benar
58. Kegiatan apa saja yang perlu dilakukan pada masa transisi?
- a. Melakukan kegiatan latihan pada cabang olahraga lain yang tujuannya sebagai kegiatan rekreatif
  - b. Tetap konsisten menjaga kebugaran tubuh
  - c. Menjaga berat badan tubuh yang ideal
  - d. Semua jawaban benar
59. Pada tahap transisi mengapa atlet harus tetap menjaga kebugaran ?
- a. Agar kondisi badan atlet tidak turun samapi ke titik yang terendah
  - b. Agar atlet mampu memulai siklus latihan yang baru pada tingkat yang lebih tinggi dari tahun sebelumnya

- c. Agar atlet bisa istirahat total
  - d. Jawaban a dan b benar
60. Pada masa transisi agar terjadi *feed back* yang baik demi kemajuan prestasi tahun berikutnya faktor apa sajakah yang perlu dievaluasikan ?
- a. faktor Atlet
  - b. faktor Atlet dan pelatih
  - c. faktor program latihan
  - d. faktor Atlet, pelatih dan program latihan

Lampiran 19. Kunci Jawaban Uji Coba

**KUNCI JAWABAN  
SOAL UJI COBA**

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1. D  | 21. D | 41. D |
| 2. B  | 22. A | 42. B |
| 3. B  | 23. B | 43. A |
| 4. C  | 24. C | 44. B |
| 5. D  | 25. A | 45. D |
| 6. A  | 26. D | 46. B |
| 7. B  | 27. C | 47. A |
| 8. D  | 28. A | 48. C |
| 9. B  | 29. A | 49. D |
| 10. A | 30. B | 50. C |
| 11. D | 31. A | 51. D |
| 12. A | 32. C | 52. A |
| 13. C | 33. A | 53. D |
| 14. D | 34. C | 54. A |
| 15. C | 35. B | 55. D |
| 16. D | 36. A | 56. C |
| 17. B | 37. A | 57. D |
| 18. D | 38. A | 58. D |
| 19. D | 39. A | 59. D |
| 20. A | 40. D | 60. D |



## Lampiran 21. Validitas dan Reliabilitas

### Reliability

[DataSet2]

### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

|                             | N  | %     |
|-----------------------------|----|-------|
| Valid                       | 15 | 100,0 |
| Cases Excluded <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
| Total                       | 15 | 100,0 |

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

Reliability Statistics

|                  |        |            |                 |
|------------------|--------|------------|-----------------|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value      | ,950            |
|                  |        | N of Items | 30 <sup>a</sup> |
|                  | Part 2 | Value      | ,921            |
|                  |        | N of Items | 30 <sup>b</sup> |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Total N of Items          | 60   |
| Correlation Between Forms | ,612 |

**Reliability Statistics**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,958             | 60         |

**Item-Total Statistics**

|                 | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001        | 40,8667                    | 196,981                        | ,880                             | ,955                             |
| <b>VAR00002</b> | <b>40,7333</b>             | <b>207,924</b>                 | <b>,098</b>                      | <b>,958</b>                      |
| VAR00003        | 40,8667                    | 198,124                        | ,794                             | ,956                             |
| VAR00004        | 40,7333                    | 201,210                        | ,671                             | ,956                             |
| VAR00005        | 40,7333                    | 201,495                        | ,647                             | ,956                             |
| VAR00006        | 40,7333                    | 203,638                        | ,462                             | ,957                             |
| <b>VAR00007</b> | <b>40,8000</b>             | <b>207,886</b>                 | <b>,089</b>                      | <b>,958</b>                      |
| VAR00008        | 40,9333                    | 202,067                        | ,482                             | ,957                             |
| VAR00009        | 40,8000                    | 198,171                        | ,845                             | ,956                             |
| VAR00010        | 40,8667                    | 198,552                        | ,762                             | ,956                             |
| VAR00011        | 40,8000                    | 202,600                        | ,496                             | ,957                             |
| VAR00012        | 40,8000                    | 198,171                        | ,845                             | ,956                             |
| VAR00013        | 40,8000                    | 198,171                        | ,845                             | ,956                             |
| VAR00014        | 40,8000                    | 198,171                        | ,845                             | ,956                             |

|                 |                |                |              |             |
|-----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
| VAR00015        | 40,8667        | 198,981        | ,730         | ,956        |
| VAR00016        | 40,8000        | 198,171        | ,845         | ,956        |
| VAR00017        | 40,8000        | 201,743        | ,563         | ,957        |
| VAR00018        | 41,0000        | 199,857        | ,626         | ,956        |
| VAR00019        | 40,6667        | 202,524        | ,661         | ,956        |
| VAR00020        | 40,8667        | 215,695        | ,465         | ,961        |
| <b>VAR00021</b> | <b>40,8000</b> | <b>205,314</b> | <b>,285</b>  | <b>,958</b> |
| VAR00022        | 40,6667        | 202,524        | ,661         | ,956        |
| VAR00023        | 40,6667        | 201,952        | ,719         | ,956        |
| VAR00024        | 40,6667        | 202,667        | ,646         | ,957        |
| VAR00025        | 40,6667        | 202,667        | ,646         | ,957        |
| VAR00026        | 40,8000        | 202,743        | ,484         | ,957        |
| VAR00027        | 40,6667        | 202,667        | ,646         | ,957        |
| VAR00028        | 40,8000        | 199,743        | ,720         | ,956        |
| <b>VAR00029</b> | <b>40,8667</b> | <b>209,552</b> | <b>-,037</b> | <b>,959</b> |
| VAR00030        | 40,8000        | 199,743        | ,720         | ,956        |
| VAR00031        | 40,6000        | 205,686        | ,475         | ,957        |
| VAR00032        | 40,7333        | 198,924        | ,871         | ,956        |
| <b>VAR00033</b> | <b>40,6667</b> | <b>212,381</b> | <b>-,316</b> | <b>,959</b> |
| VAR00034        | 41,0667        | 201,924        | ,482         | ,957        |
| <b>VAR00035</b> | <b>40,6667</b> | <b>206,952</b> | <b>,216</b>  | <b>,958</b> |
| VAR00036        | 40,7333        | 202,781        | ,535         | ,957        |
| VAR00037        | 41,0000        | 199,571        | ,646         | ,956        |
| VAR00038        | 40,6667        | 202,524        | ,661         | ,956        |
| VAR00039        | 40,9333        | 197,924        | ,777         | ,956        |
| VAR00040        | 40,7333        | 202,781        | ,535         | ,957        |

|                 |                |                |             |             |
|-----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|
| VAR00041        | 40,6667        | 202,524        | ,661        | ,956        |
| VAR00042        | 41,3333        | 217,095        | ,656        | ,961        |
| VAR00043        | 40,8000        | 201,029        | ,619        | ,956        |
| VAR00044        | 41,1333        | 201,410        | ,528        | ,957        |
| VAR00045        | 40,8667        | 200,552        | ,613        | ,956        |
| VAR00046        | 40,8000        | 198,886        | ,788        | ,956        |
| <b>VAR00047</b> | <b>40,9333</b> | <b>208,210</b> | <b>,055</b> | <b>,959</b> |
| VAR00048        | 40,8667        | 202,552        | ,466        | ,957        |
| VAR00049        | 41,0000        | 199,857        | ,626        | ,956        |
| <b>VAR00050</b> | <b>41,0667</b> | <b>205,210</b> | <b>,256</b> | <b>,958</b> |
| VAR00051        | 41,1333        | 199,838        | ,640        | ,956        |
| VAR00052        | 41,1333        | 199,838        | ,640        | ,956        |
| VAR00053        | 40,9333        | 197,924        | ,777        | ,956        |
| VAR00054        | 40,8000        | 198,886        | ,788        | ,956        |
| VAR00055        | 40,8667        | 200,981        | ,582        | ,957        |
| <b>VAR00056</b> | <b>40,8000</b> | <b>204,314</b> | <b>,362</b> | <b>,957</b> |
| <b>VAR00057</b> | <b>40,6667</b> | <b>210,667</b> | <b>,149</b> | <b>,959</b> |
| <b>VAR00058</b> | <b>41,0000</b> | <b>208,286</b> | <b>,048</b> | <b>,959</b> |
| VAR00059        | 41,1333        | 199,838        | ,640        | ,956        |
| VAR00060        | 41,0667        | 200,638        | ,572        | ,957        |

$$Df = N - 2$$

$$13 = 15 - 2$$

**r tabel = 0,441**

Jika *corrected item total correlation* < 0,441, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur sebanyak 11 butir.

Koefisien validitas total : 0,612

Koefisien reliabilitas total : 0,958

Lampiran 22. Tabel *Product Moment*

Tabel r pada  $\alpha$  (taraf sig) 5 %

| df | r (5 %)      | Df | r (5 %)      | Df | r (5 %) | df  | r (5 %) |
|----|--------------|----|--------------|----|---------|-----|---------|
| 1  | 0,988        | 26 | <b>0,323</b> | 51 | 0,228   | 76  | 0,188   |
| 2  | 0,900        | 27 | 0,317        | 52 | 0,226   | 77  | 0,186   |
| 3  | 0,805        | 28 | 0,312        | 53 | 0,224   | 78  | 0,185   |
| 4  | 0,729        | 29 | 0,306        | 54 | 0,222   | 79  | 0,184   |
| 5  | 0,669        | 30 | 0,301        | 55 | 0,220   | 80  | 0,183   |
| 6  | 0,622        | 31 | 0,296        | 56 | 0,218   | 81  | 0,182   |
| 7  | 0,582        | 32 | 0,291        | 57 | 0,216   | 82  | 0,181   |
| 8  | 0,549        | 33 | 0,287        | 58 | 0,214   | 83  | 0,180   |
| 9  | 0,521        | 34 | 0,283        | 59 | 0,213   | 84  | 0,179   |
| 10 | 0,497        | 35 | 0,279        | 60 | 0,211   | 85  | 0,178   |
| 11 | 0,476        | 36 | 0,275        | 61 | 0,209   | 86  | 0,177   |
| 12 | 0,458        | 37 | 0,271        | 62 | 0,208   | 87  | 0,176   |
| 13 | <b>0,441</b> | 38 | 0,267        | 63 | 0,206   | 88  | 0,175   |
| 14 | 0,426        | 39 | 0,264        | 64 | 0,204   | 89  | 0,174   |
| 15 | 0,412        | 40 | 0,261        | 65 | 0,203   | 90  | 0,173   |
| 16 | 0,400        | 41 | 0,257        | 66 | 0,201   | 91  | 0,172   |
| 17 | 0,389        | 42 | 0,254        | 67 | 0,200   | 92  | 0,171   |
| 18 | 0,378        | 43 | 0,251        | 68 | 0,198   | 93  | 0,170   |
| 19 | 0,369        | 44 | 0,248        | 69 | 0,197   | 94  | 0,169   |
| 20 | 0,360        | 45 | 0,246        | 70 | 0,195   | 95  | 0,168   |
| 21 | 0,352        | 46 | 0,243        | 71 | 0,194   | 96  | 0,167   |
| 22 | 0,344        | 47 | 0,240        | 72 | 0,193   | 97  | 0,166   |
| 23 | 0,337        | 48 | 0,238        | 73 | 0,191   | 98  | 0,165   |
| 24 | 0,330        | 49 | 0,235        | 74 | 0,190   | 99  | 0,165   |
| 25 | 0,323        | 50 | 0,233        | 75 | 0,189   | 100 | 0,164   |

Sujarweni (2007: 213). Panduan Mudah Menggunakan SPSS.

## Lampiran 23. Instrumen Penelitian

Butir Tes Penelitian  
TES PENELITIAN  
Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli  
Pada Program Latihan Bola Voli  
di Kabupaten Banyumas

### A. Biodata Responden

Nama Lengkap :  
Jenis Kelamin : L/P  
Umur :  
Klub yang dilatih :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d dengan menggunakan tanda (X) pada SOAL pilihan jawaban yang anda anggap benar.
  2. Apabila soal berupa uraian maka jawab dengan mengisi pada kotak yang disediakan.
  3. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti, dan jangan mengosongkan jawaban.
  4. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.
- 
1. Pengertian program latihan adalah
    - a. Kegiatan berlatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet
    - b. Susunan kegiatan latihan yang dipimpin oleh pelatih
    - c. Materi yang diberikan pelatih untuk atlet selama proses latihan
    - d. Kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dalam mencapai tujuan yang diinginkan
  2. Apa yang dimaksud dengan 1 makro dalam istilah periodisasi latihan ?
    - a. 1 minggu
    - b. 1 bulan
    - c. 1 tahun
    - d. 3 minggu
  3. Apa yang dimaksud dengan 1 mikro dalam istilah periodisasi latihan ?
    - a. 1 tahun
    - b. 1 bulan
    - c. 1 minggu
    - d. 3 minggu
  4. Seperti apa program latihan seharusnya dibuat ?
    - a. Mengacu pada prinsip-prinsip latihan
    - b. Dibuat secara sistematis dan harus teliti
    - c. Program latihan dibuat sesuka hati pelatih
    - d. Jawaban a dan b benar

5. Apa yang dijadikan pedoman pelatih dalam melatih ?
  - a. Program Latihan dan prinsip latihan
  - b. Prinsip Latihan dan periodisasi latihan
  - c. Periodisasi Latihan program latihan
  - d. Semua jawaban benar
6. Apa yang terpenting yang harus diperhatikan saat membuat program latihan?
  - a. Prinsip-prinsip latihan
  - b. Karakteristik cabang olahraga
  - c. Catatan awal tes pengukuran fisik atlet
  - d. Semua jawaban benar
7. Apa yang terjadi jika program latihan dibuat dengan baik, kecuali
  - a. Prestasi atlet tercapai sesuai rencana
  - b. Prestasi atlet tidak bertahan lama
  - c. Tidak banyak hambatan pelaksanaan latihan
  - d. Minim terjadi cedera pada atlet
8. Pemberian porsi latihan atlet seharusnya dilihat dari ?
  - a. Hasil tes fisik dan ketrampilan saat awal
  - b. Semua atlet diberikan beban yang sama
  - c. Diberikan sesuai kemampuan atlet
  - d. Semua jawaban benar
9. Dalam penetapan sasaran latihan faktor manakah yang perlu diperhatikan ?
  - a. Kondisi atlet
  - b. Waktu yang tersedia untuk latihan
  - c. Kemajuan yang diharapkan akan dicapai
  - d. Jawaban a,b,c benar
10. Beban latihan harus berlebih yang tujuannya untuk meningkatkan latihan. Pengertian tersebut arti dari prinsip latihan ....
  - a. *Overload*
  - b. *Recovery*
  - c. *Spesifik*
  - d. *Reversibility*
11. Dibawah ini yang bukan termasuk prinsip latihan adalah
  - a. *Recovery*
  - b. *Overload*
  - c. *Overtraining*
  - d. *Reversibility*
12. Apa yang terjadi jika prinsip latihan multilateral tidak dijalankan dengan baik?
  - a. Prestasi atlet naik dengan cepat
  - b. *Peack performance* dapat diraih tanpa hambatan
  - c. Rendahnya peluang terjadinya cedera pada atlet
  - d. Prestasi atlet tidak bisa bertahan lama

13. Kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet adalah pengertian dari
  - a. Intensitas latihan
  - b. Repetisi
  - c. Volume latihan
  - d. Set
14. Beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik atlet. Merupakan pengertian dari prinsip latihan ...
  - a. Prinsip spesifik
  - b. Prinsip multilateral
  - c. Prinsip kembali ke asal (*reversibility*)
  - d. Prinsip individualis
15. Perubahan keadaan tubuh ke yang lebih baik, sebagai pengaruh dari perlakuan beban luar yang tepat. Istilah yang tepat untuk pengertian di atas adalah
  - a. *overload*
  - b. superkompensasi
  - c. *overtraining*
  - d. *recovery*
16. Arti *unloading* dalam istilah periodisasi latihan yaitu
  - a. Penurunan volume latihan
  - b. Meningkatnya beban latihan
  - c. Peningkatan volume dan intensitas latihan
  - d. Penurunan volume dan intensitas latihan
17. Apa sasaran latihan pada tahap persiapan umum?
  - a. Meningkatkan taktik dan teknik
  - b. Memperbaiki mental atlet
  - c. Menjaga kebugaran atlet
  - d. Membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik
18. Komponen fisik dasar apa yang ditekankan saat latihan pada tahap persiapan umum ?
  - a. Daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelentukan
  - b. Daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan
  - c. Kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, koordinasi
  - d. Kecepatan, power, *agility*, koordinasi
19. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi adalah pengertian dari ?
  - a. Kelentukan (*flexibility*)
  - b. Kekuatan
  - c. Power
  - d. *Speed*
20. Apa yang dimaksud dengan kekuatan (*strength*)?
  - a. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi
  - b. Kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*force*) terhadap suatu tahanan

- c. Kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu
  - d. Kemampuan orang untuk berpindah tempat dengan cepat dan waktu yang sesingkat-singkatnya
21. Kemampuan orang untuk berpindah tempat dengan cepat dan waktu yang sesingkat-singkatnya adalah pengertian dari
    - a. Kekuatan (*strength*)
    - b. Daya tahan
    - c. Kecepatan (*speed*)
    - d. Kelentukan (*flexibility*)
  22. Pada tahap persiapan umum volume latihan harus bagaimana ?
    - a. Tinggi secara bertahap
    - b. Rendah
    - c. Sedang
    - d. Sangat tinggi
  23. Berapa persentase intensitas latihan di tahap persiapan umum ?
    - a. 50% - 60%
    - b. 70% - 80%
    - c. 60% - 70%
    - d. 30% - 40%
  24. Berikut komponen biomotor utama olahraga bola voli yaitu
    - a. Kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan
    - b. Kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi
    - c. Kekuatan, daya tahan aerobik, kelincahan, power, kelentukan
    - d. Power, kekuatan, kecepatan
  25. Materi apa yang cocok diberikan untuk atlet pemula yang baru memulai latihan bola voli ?
    - a. Mengembangkan ketrampilan dasar
    - b. Pencapaian kondisi fisik yang prima
    - c. Melatihkan teknik dan taktik
    - d. Melatihkan daya tahan
  26. Manakah contoh bentuk tes yang tepat untuk mengukur kecepatan atlet bola voli?
    - a. *Multistage test*
    - b. Lari 30 M
    - c. *Suttel run*
    - d. *Sit up*
  27. Manakah contoh yang tepat untuk mengukur power tungkai atlet bola voli?
    - a. *Vertical jump*
    - b. Lompat Jauh tanpa awalan
    - c. *Block*
    - d. *Spike*
  28. Di bawah ini yang termasuk latihan untuk membenahi teknik dasar pada bola voli pada tahap persiapan umum adalah

- a. Pasing bawah berpasangan, pelatih tidak membenarkan teknik
  - b. Drill *diven* berpasangan, pelatih hanya mengamati
  - c. Pasing bawah dengan tembok, pelatih sambil memcontohkan teknik yang benar
  - d. Drill *receive*, pelatih hanya diam
29. Sasaran utama dari tahap persiapan khusus ?
- a. Memperbaiki teknik
  - b. Membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik
  - c. Meningkatkan teknis cabor serta mempelajari teknik baru
  - d. Menjaga kebugaran atlet
30. Pada tahap persiapan khusus volume latihan harus bagaimana ?
- a. Tinggi dan meningkat
  - b. Sedang ke tinggi
  - c. Rendah ke sedang
  - d. Rendah
31. Kapan waktu yang tepat untuk melatih mental bertanding atlet?
- a. Persiapan khusus
  - b. Pra kompetisi
  - c. Kompetisi
  - d. Transisi
32. Di bawah ini bentuk latihan yang tujuannya untuk melatih daya tahan dengan kombinasi latihan teknik atlet bola voli pada periode persiapan khusus adalah
- a. Drill smash masing-masing atlet 20 bola
  - b. *Shuttel run*
  - c. Sprin 100 m
  - d. Lari *zigzag*
33. Di bawah ini yang termasuk latihan teknik lanjut bola voli pada periode persiapan khusus untuk atlet pemula adalah
- a. Servis dengan diberikan target
  - b. Variasi smash
  - c. Pasing atas dengan tembok
  - d. Pasing bawah dengan tembok
34. Dibawah ini yang kurang tepat untuk latihan teknik lanjut pasing bawah adalah
- a. Pasing bawah berpasangan 2 bola
  - b. Pasing bawah berpasangan 3 orang berpindah mengikuti alur bola
  - c. Pasing bawah berpasangan bola melewati net
  - d. Pasing bawah dengan tembok
35. Permainan yang bukan termasuk sebagai bentuk latihan kekompakan tim adalah
- a. *Shuttel run* estafet
  - b. Gobak sodor
  - c. Pasing berpasangan menggunakan 2 bola
  - d. Servis dengan target

36. Pada periode pra-kompetisi faktor apa yang akan menentukan keberhasilannya ?
  - a. Peningkatan latihan taktik
  - b. Peningkatan latihan fisik dan teknik spesifik cabang olahraga
  - c. Seberapa sering melakukan uji coba tanding
  - d. Peningkatan latihan mental
37. Pada periode prakompetisi intensitas latihannya harus bagaimana ?
  - a. Tinggi
  - b. Sedang
  - c. Rendah
  - d. Sangat tinggi
38. Bagaimana cara pelatih melakukan evaluasi tim pada periode pra kompetisi?
  - a. Dari catatan selama latihan
  - b. Dilihat dari catatan- catatan dan uji coba tanding
  - c. Dari catatan-catatan periode sebelumnya
  - d. Jawaban a,b,c salah
39. Pada periode pra-kompetisi latihan smash dengan sasaran dan adanya halangan *block* termasuk dalam latihan ?
  - a. Fisik
  - b. Taktik
  - c. Teknik
  - d. Taktik individu
40. Pada periode pra-kompetisi latihan variasi serangan dan cara bertahan dalam bentuk *game* termasuk dalam latihan apa ?
  - a. Taktik individu
  - b. Taktik kelompok
  - c. Teknik
  - d. Fisik
41. Tujuan utama latihan pada periode kompetisi adalah?
  - a. Untuk mencapai kemenangan
  - b. Untuk menjaga kebugaran atlet
  - c. Untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal
  - d. Untuk memperbaiki kesalahan teknik
42. Pada minggu-minggu akhir di periode kompetisi latihan disasarkan pada?
  - a. Intensitas tinggi latihan mingguan
  - b. Pemulihan dengan intensitas rendah dan latihan sedang-sedang saja
  - c. Latihan khusus untuk pertandingan
  - d. Membatasi latihan khusus untuk menghadapi kompetisi dan istirahat
43. Hal yang perlu diperhatikan dalam periode kompetisi, kecuali
  - a. Kualitas ketrampilan harus sejajar dengan kondisi fisik
  - b. Rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan psikologis yang berlebihan
  - c. Latihan awal intensitas rendah volume sedang dilanjutkan intensitas tinggi pada tahap berikutnya
  - d. Volume latihan tinggi namun intensitas latihan diturunkan

44. Pada tahap kompetisi untuk apa pertandingan uji coba perlu dibatasi?
- Untuk menghindari kelelahan mental
  - Untuk menghindari kelelahan fisik
  - Agar *recovery* atlet terjaga
  - Semua jawaban benar
45. Pada periode kompetisi utama latihan sudah ditekankan pada apa ?
- Strategi bermain
  - Latihan game, penyerangan dan pertahanan
  - Menjaga kebugaran tubuh
  - Semua jawaban benar
46. Tujuan utama periode transisi yaitu
- Memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi
  - Memberikan istirahat total untuk atlet
  - Memberikan kesempatan atlet untuk sama sekali tidak melakukan kegiatan latihan
  - Menjaga kebugaran atlet
47. Berapa jangka waktu berlangsungnya tahap transisi?
- 2-3 bulan
  - 6-7 minggu
  - 2-3 minggu
  - 4-5 minggu
48. Pada tahap transisi mengapa atlet harus tetap menjaga kebugaran ?
- Agar kondisi badan atlet tidak turun samapi ke titik yang terendah
  - Agar atlet mampu memulai siklus latihan yang baru pada tingkat yang lebih tinggi dari tahun sebelumnya
  - Agar atlet bisa istirahat total
  - Jawaban a dan b benar
49. Pada masa transisi agar terjadi *feed back* yang baik demi kemajuan prestasi tahun berikutnya faktor apa sajakah yang perlu dievaluasikan ?
- faktor Atlet
  - faktor Atlet dan pelatih
  - faktor program latihan
  - faktor Atlet, pelatih dan program latihan

Lampiran 24. Kunci Jawaban Instrumen Penelitian

**KUNCI JAWABAN  
SOAL PENELITIAN**

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1. D  | 21. C | 41. C |
| 2. B  | 22. A | 42. D |
| 3. C  | 23. D | 43. D |
| 4. D  | 24. C | 44. A |
| 5. A  | 25. A | 45. D |
| 6. D  | 26. B | 46. A |
| 7. B  | 27. A | 47. D |
| 8. A  | 28. C | 48. D |
| 9. D  | 29. C | 49. D |
| 10. A | 30. A |       |
| 11. C | 31. A |       |
| 12. D | 32. A |       |
| 13. C | 33. A |       |
| 14. D | 34. D |       |
| 15. B | 35. D |       |
| 16. D | 36. B |       |
| 17. D | 37. A |       |
| 18. A | 38. B |       |
| 19. A | 39. D |       |
| 20. B | 40. B |       |





Lampiran 27. Deskriptif Statistik

**Frequencies**

[DataSet0]

**Statistics**

|                |         | Tingkat Pengetahuan | Program LATihan    | Periodisasi |
|----------------|---------|---------------------|--------------------|-------------|
| N              | Valid   | 16                  | 16                 | 16          |
|                | Missing | 0                   | 0                  | 0           |
| Mean           |         | 28,5625             | 9,4375             | 19,1250     |
| Median         |         | 28,0000             | 10,0000            | 18,5000     |
| Mode           |         | 25,00               | 10,00 <sup>a</sup> | 17,00       |
| Std. Deviation |         | 4,57484             | 2,36555            | 2,98608     |
| Minimum        |         | 22,00               | 5,00               | 15,00       |
| Maximum        |         | 36,00               | 13,00              | 24,00       |
| Sum            |         | 457,00              | 151,00             | 306,00      |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

### Tingkat Pengetahuan

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 22,00       | 2         | 12,5    | 12,5          | 12,5               |
| 24,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 18,8               |
| 25,00       | 3         | 18,8    | 18,8          | 37,5               |
| 27,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 43,8               |
| 28,00       | 2         | 12,5    | 12,5          | 56,3               |
| 30,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 62,5               |
| Valid 31,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 68,8               |
| 32,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 75,0               |
| 33,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 81,3               |
| 34,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 87,5               |
| 35,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 93,8               |
| 36,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 100,0              |
| Total       | 16        | 100,0   | 100,0         |                    |

### Program Latihan

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 5,00 | 2         | 12,5    | 12,5          | 12,5               |
| 7,00       | 1         | 6,3     | 6,3           | 18,8               |

|       |    |       |       |       |
|-------|----|-------|-------|-------|
| 8,00  | 2  | 12,5  | 12,5  | 31,3  |
| 9,00  | 2  | 12,5  | 12,5  | 43,8  |
| 10,00 | 3  | 18,8  | 18,8  | 62,5  |
| 11,00 | 3  | 18,8  | 18,8  | 81,3  |
| 12,00 | 2  | 12,5  | 12,5  | 93,8  |
| 13,00 | 1  | 6,3   | 6,3   | 100,0 |
| Total | 16 | 100,0 | 100,0 |       |

**Periodisasi Latihan**

|             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 15,00       | 2         | 12,5    | 12,5          | 12,5               |
| 17,00       | 4         | 25,0    | 25,0          | 37,5               |
| 18,00       | 2         | 12,5    | 12,5          | 50,0               |
| 19,00       | 2         | 12,5    | 12,5          | 62,5               |
| Valid 20,00 | 1         | 6,3     | 6,3           | 68,8               |
| 21,00       | 2         | 12,5    | 12,5          | 81,3               |
| 24,00       | 3         | 18,8    | 18,8          | 100,0              |
| Total       | 16        | 100,0   | 100,0         |                    |

Lampiran 28. Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Pelatih Sedang Mengerjakan Soal di Rumah



Gambar 5. Pelatih Klub BVB Sedang Mengerjakan Soal Saat *Break* Latihan



Gambar 6. Pelatih Klub BVB Sedang Mengerjakan Soal



Gambar 7. Pelatih UKM Bola Voli UMP Sedang Mengerjakan Soal



Gambar 8. Pelatih Klub Jaseta Sedang Fokus Mengerjakan Soal



Gambar 9. Pelatih UKM Bola Voli IAIN Sedang Mengerjakan Soal di Rumah



Gambar 10. Pelatih Klub Buana Sedang Mengerjakan Soal