

**EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN KONDISI FISIK
BAGI PEMAIN FUTSAL FSM 4R**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh :

Rodi Nurwahidin Setiawan
16603141028

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**



EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN KONDISI FISIK BAGI PEMAIN 4R FUTSAL

Oleh:

Rodi Nurwahidin Setiawan

NIM 16603141028

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan pembinaan kondisi fisik para pemain FSM 4R. Tujuan secara khusus yang ingin diketahui adalah *Context*: keefektifan pembinaan kondisi fisik, *Input*: elemen-elemen yang mendukung pembinaan kondisi fisik, *Process*: pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik, *Product*: dampak dari program pembinaan kondisi fisik bagi pemain FSM 4R.

Penelitian ini menggunakan model CIPP (Context, Input, Process, Product). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini adalah 20 pemain FSM 4R yang terlibat dalam kegiatan pembinaan kondisi fisik. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, kuisisioner, dan dokumentasi.

Penelitian ini ditemukan interpretasi terhadap kuesioner berdasarkan kriteria dari model CIPP, dalam *Context* mendapatkan nilai baik, *Input* mendapatkan nilai cukup, *Process* mendapat nilai baik, dan *Product* mendapatkan nilai baik. Simpulan penelitian evaluasi program pembinaan kondisi fisik bagi pemain FSM 4R secara umum dari aspek *Context*, *Input*, *Process*, dan *Product* sudah baik. Namun dalam baik disini masih perlu mengevaluasi kembali.

Kata kunci : Evaluasi, Futsal, Kondisi fisik

EVALUATION OF THE PHYSICAL CONDITION COACHING PROGRAM FOR 4R FUTSAL PLAYERS

Oleh:

Rodi Nurwahidin Setiawan

NIM 16603141028

ABSTRACT

The objective of this research is to find out and obtain an overview of the implementation of the physical condition coaching program for FSM 4R futsal players. Specific objectives that can be shared are Context: the effectiveness of physical condition coaching, Input: elements that support the development of physical conditions, Process: implementation of the physical condition coaching program, Product: the impact of the physical condition coaching program for FSM 4R futsal players.

This research applied the CIPP (Context, Input, Process, Product) model. This research used descriptive qualitative approach. The data collection techniques of this research were done through observation, questionnaires, and documentation. The research subjects were 20 FSM 4R futsal players involved in physical conditioning activities. The instruments used in the data collection were observation, questionnaires, and documentation.

From the research findings, it is found that the interpretation of the questionnaire is based on the criteria of the CIPP model, in the context it gains a good score, the input gets enough score, the process gets a good score, and the product gains a good score. The conclusion of the research on the evaluation of the physical condition coaching program for FSM 4R futsal players in general from the aspects of Context, Input, Process, and Product is good. But in good terms here still needs to be re-evaluated.

Keywords: Evaluation, Futsal, Physical condition

SURAT PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2021

Yang menyatakan,



Rodi Nurwahidin Setiawan

NIM. 16603141028

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi deng Judul
**EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN KONDISI FISIK
BAGI PEMAIN FUTSAL FSM 4R**

Disusun oleh:

Rodi Nurwahidin Setiawan
NIM 16603141028

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Januari 2021

Mengetahui
Koordinator Program Studi

Disetujui
Dosen Pembimbing



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or

NIP. 19800924 200604 1 001
00319610816

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.

NIP. 198803 1



LEMBAR PENGESAHAN




TUGAS AKHIR SKRIPSI

EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN KONDISI FISIK BAGI PEMAIN FUTSAL FSM 4R

Disusun oleh:
Rodi Nurwahidin Setiawan
16603141028

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 27 Januari 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		5/02 2021
Eka Swasta Budayati, M.S. Sekretaris		8/02 2021
Dr. Widiyanto, M.Kes. Penguji		19/02 2021

Yogyakarta, 22 Februari 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
plt. Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

Pasang surut itu biasa, yang terpenting jaga air tetap pada volumenya.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna bagi kehidupan penulis, yaitu *orangtua yang selalu mendukung perkembangan penulis*, dan *kerabat serta teman-teman* yang telah mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan karunia dan anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Evaluasi Program Pembinaan Kondisi Fisik Bagi Pemain Futsal FSM 4R”.

Skripsi ini dapat terwujud berkat dukungan dan uluran tangan dari berbagai pihak meskipun masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., selaku Ketua jurusan dan Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.kes., selaku Pembimbing akademik yang

selalu memberikan masukan kepada penulis selama perkuliahan.

5. Pelatih, pengurus, dan para pemain FSM 4R yang telah ikut partisipasi dalam menjalankan skripsi ini.
6. Teman-teman IKOR 2016 dan senior IKOR yang telah memberi dukungan dan kerja samanya selama menjalankan skripsi ini semoga tali silaturahmi tetap terjaga dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membacanya.

Yogyakarta Januari 2021



Rodi Nurwahidin Setiawan
NIM. 16603141028

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6

A.	Deskripsi Teori.....	6
1.	Hakikat Evaluasi Program.....	6
2.	Hakikat Pembinaan Olahraga.....	14
3.	Hakikat Futsal.....	16
4.	Hakikat Latihan.....	27
5.	Hakikat Kondisi Fisik.....	36
6.	Hakikat FSM 4R.....	42
B.	Penelitian Relevan.....	42
C.	Kerangka Berpikir.....	44
D.	Pertanyaan Evaluasi.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....		46
A.	Desain Penelitian.....	46
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
C.	Subjek dan Objek Penelitian.....	47
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	47
E.	Instrumen Pengumpulan Data.....	50
F.	Teknik Analisis Data.....	51
G.	Uji Keabsahan Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		54
A.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
1.	Demografi Responden.....	54
2.	Hasil Data Panduan Kuisisioner.....	55
B.	Pembahasan.....	63
1.	Aspek <i>Context</i>	64
2.	Aspek <i>Input</i>	65
3.	Aspek <i>Process</i>	67
4.	Aspek <i>Product</i>	70
C.	Keterbatasan Penelitian.....	70

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Simpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Training Parameters For Circuit Training</i>	34
Tabel 2. Program latihan fisik olahraga futsal	35
Tabel 3. Kisi-kisi Panduan Program Pembinaan Kondisi Fisik di FSM 4R	49
Tabel 4. Data Demografi Pemain Futsal FSM 4R	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran Gawang Futsal Standar Internasional.....	19
Gambar 2. Lapangan Futsal Standar Internasional.....	19
Gambar 3. Diagram Batang Latar Belakang Program Pembinaan Kondisi Fisik.....	55
Gambar 4. Diagram Batang Tujuan Program Pembinaan Kondisi Fisik.....	55
Gambar 5. Diagram Batang Program Pembinaan Kondisi Fisik.....	56
Gambar 6. Diagram Batang Partisipasi Pemain FSM 4R.....	57
Gambar 7. Diagram Batang Peran Pelatih Dalam Menyusun Program Latihan.....	57
Gambar 8. Diagram Batang Sarana dan Prasarana.....	58
Gambar 9. Diagram Batang Sumber Dana.....	58
Gambar 10. Diagram Batang Dukungan Orang Tua.....	59
Gambar 11. Diagram Batang Pelaksanaan Program Pembinaan.....	60
Gambar 12. Diagram Batang Ketersediaan Jadwal Latihan.....	60
Gambar 13. Diagram Batang Ketersediaan Program Latihan.....	61
Gambar 14. Diagram Batang Pelaksanaan Program Latihan.....	61
Gambar 15. Diagram Batang Penilaian Hasil Latihan.....	62
Gambar 16. Diagram Batang Monitoring dan Evaluasi Program Pembinaan.....	62
Gambar 17. Diagram Batang Dampak Program Pembinaan.....	63

Gambar 18. Receptions 4R Futsal.....	81
Gambar 19. Lapangan Bagian Barat dan Timur 4R Futsal.....	81
Gambar 20. Persiapan Proses Latihan.....	82
Gambar 21. Sarana dan Prasarana Dalam Latihan.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan kuesioner.....	77
Lampiran 2. Dokumentasi.....	81
Lampiran 3. Jadwal Latihan FSM 4R Berdasarkan Member.....	83
Lampiran 4. Responden Dari Panduan Kuesioner.....	84



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sistem pembinaan olahraga nasional Indonesia dilakukan dengan sistem pembinaan yang berjenjang. Olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan adalah pondasi kuat untuk membangun prestasi olahraga nasional. Upaya permasalahan atau bagaimana agar aktivitas olahraga menjadi budaya, pola atau gaya hidup dan dilakukan oleh sebagian besar masyarakat merupakan sebuah pekerjaan yang tidak mudah. Maksud dan tujuan pola pembinaan adalah untuk memberikan pedoman dan arah dalam meningkatkan citra dan kinerja pembinaan olahraga dengan tujuan perumusan kebijaksanaan dan strategi pembinaan olahraga yang berkesinambungan. Disarankan pada perencanaan yang matang dan mantap maka pelaksanaan program dan kegiatan yang tepat, berdaya guna dan berhasil guna serta pengendalian dan pengawasan yang kongkrit.

Demi tercapainya program pembinaan olahraga yang baik maka perlu diadakan evaluasi program. Sulistiyono (2017: 11) menyatakan evaluasi adalah proses pengumpulan, analisis, dan pemberian makna, keputusan dari data yang diperoleh melalui proses pengukuran dengan alat ukur yang khusus. Kegiatan evaluasi pada bidang olahraga dapat diartikan proses yang sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, menginterpretasi data atau informasi guna menentukan sampai sejauh mana seseorang, program, kegiatan dapat mencapai tujuan dalam olahraga. Evaluasi merupakan proses yang menilai sesuatu yang didasarkan pada kriteria atau tujuan yang telah ditetapkan, yang selanjutnya diikuti dengan pengambilan keputusan atas obyek yang

dievaluasi.

Definisi ini menerangkan secara langsung hubungan evaluasi dengan tujuan suatu kegiatan yang saling berkaitan, dimana suatu tujuan dapat dicapai. Sebenarnya evaluasi juga merupakan proses memahami, memberi arti, mendapatkan, dan mengomunikasikan suatu informasi bagi keperluan mengambil keputusan.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistimatis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan untuk mencapai prestasi lebih baik. Kondisi riil saat ini adalah banyak pelatih yang tidak memahami akan pentingnya peranan kondisi fisik dalam mendukung tercapainya prestasi puncak. Rendahnya kemampuan kondisi fisik saat ini tidak hanya terjadi di kalangan atlet saja tetapi juga pada masyarakat umum dan ditingkat pelajar.

Dalam usaha pembinaan fisik olahraga futsal, diperlukan unsur pendukung yang sangat vital , salah satu unsur tersebut adalah pelatih yang berpendidikan. Pelatih yang berpendidikan adalah pelatih yang memahami dengan baik masalah-masalah yang menyangkut kepelatihan, sebuah klub akan mempunyai peluang yang jauh lebih besar untuk berhasil dan berprestasi dari pada klub yang tidak menggunakan pelatih yang tidak mempunyai dasar dalam ilmu kepelatihan. Selain latihan keterampilan dan teknik bermain, yang perlu diperhatikan adalah latihan fisik. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi dalam sebuah klub atau pusat pelatihan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya

dalam usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan komponen tersebut.

Masyarakat Indonesia menggemari berbagai macam cabang olahraga salah satunya yaitu Futsal. Olahraga futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang dikenali dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya masyarakat Indonesia memainkannya, mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa di perkotaan maupun perbatasan kota. Seseorang yang memainkan olahraga ini mempunyai berbagai tujuan yang berbeda-beda sesuai kebutuhan masing-masing individu. Baik bertujuan sebagai arena prestasi, menjaga kebugaran fisik atau sekedar rekreasi.

Futsal merupakan olahraga kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lainnya. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kondisi fisik yang bagus karena mobilitasnya yang tinggi dalam waktu yang relatif lama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai hasil optimal. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan latihan fisik, kualitas pemain yang kurang baik akan meningkat.

Dari penelitian evaluasi yang terdahulu oleh Johan Irmansyah (2015) yang berjudul Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Pantai di Provinsi Nusa Tenggara Barat dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli pantai di provinsi Nusa Tenggara Barat masih

kurang baik dan di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah berjalan dengan baik. Dalam penelitian tersebut menggunakan model evaluasi CIPP sama dengan yang digunakan oleh penulis, hanya saja dalam penelitian tersebut membanding kedua subjek yang ingin diteliti lalu disimpulkan berdasarkan evaluasi CIPP. Sedangkan evaluasi program yang ingin diteliti penulis hanya satu subjek saja, sehingga tidak ada pembandingnya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis, kinerja dan performa bermain futsal para pemain FSM 4R masih cenderung mengalami pasang surut. Hal ini dipengaruhi karena kurangnya pembinaan latihan yang konsisten. Pelatih FSM 4R mengatakan bahwa disetiap pertandingan uji coba para pemain selalu mengalami kelelahan saat melakukan mobilitas tinggi dipertandingan, dan tentunya hal itu akan mempengaruhi performa dan konsentrasi para pemain saat bermain.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul, Evaluasi Program Pembinaan Kondisi Fisik Bagi Pemain Futsal FSM 4R. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat menjadi masukan dan pertimbangan tim FSM 4R dalam melakukan pembinaan lainnya.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya pembinaan bagi para pemain mengenai pentingnya kondisi fisik untuk olahraga futsal.
- b. Kurangnya kualitas kondisi fisik pemain futsal FSM 4R.

- c. Belum diketahuinya penelitian tentang evaluasi program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R.

C. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti dan dengan mempertimbangkan keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini hanya akan meneliti tentang “Evaluasi Program Pembinaan Kondisi Fisik Pemain Futsal FSM 4R”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat dirumuskan permasalahan yaitu: Bagaimana evaluasi program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui evaluasi program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan evaluasi program pembinaan kondisi fisik pemain futsal.

- b. Bagi mahasiswa khususnya pada prodi ilmu keolahragaan, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang olahraga futsal.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pemain futsal FSM 4R yang terlibat dalam penelitian ini, sebagai masukan evaluasi dalam latihan fisik agar kedepannya lebih baik.
- b. Bagi manajemen FSM 4R yang terlibat dalam penelitian ini, dapat dijadikan sebagai masukan dalam membina fisik para pemain futsal FSM 4R.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Evaluasi Program

Evaluasi pada kegiatan olahraga merupakan sesuatu yang wajib dan harus dilakukan. Namun dari banyaknya pemahaman tentang evaluasi program, evaluasi hendaknya dilakukan secara menyeluruh dan teliti agar hasil dari evaluasi yang dilakukan dapat menjadi dasar atau referensi untuk menghasilkan keputusan yang tepat sasaran dan sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Sulistiyono (2017: 11) evaluasi adalah proses pengumpulan, analisis, dan pemberian makna, keputusan dari data yang

diperoleh melalui proses pengukuran dengan alat ukur yang khusus. Kegiatan evaluasi pada bidang olahraga dapat diartikan proses yang sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, menginterpretasi data atau informasi guna menentukan sampai sejauh mana seseorang, program, kegiatan dapat mencapai tujuan dalam olahraga.

Evaluasi dapat dikatakan tentang meninjau, menganalisis dan menilai kepentingan atau juga merupakan nilai dari informasi yang berhasil dikumpulkan. Djemari (2012: 26) evaluasi adalah *judgment* terhadap nilai atau implikasi dari hasil pengukuran, kegiatan evaluasi selalu didahului dengan kegiatan pengukuran dan penilaian. Evaluasi juga diartikan sebagai penentuan kesesuaian antara hasil yang dicapai dan tujuan yang ingin dicapai.

Arikunto dan Cepi (2010: 6) program adalah suatu unit atau kesatuan kegiatan maka program merupakan sebuah sistem, yaitu rangkaian kegiatan yang dilakukan bukan hanya satu kali tetapi berkesinambungan. Sedangkan sistem adalah satu kesatuan dari beberapa bagian atau komponen program yang saling kait-mengait dan bekerja sama satu dengan lainnya untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan dalam system, dengan demikian program terdiri dari komponen-komponen yang saling berkaitan dan saling menunjang dalam rangka mencapai satu tujuan.

Definisi tersebut dapat diartikan sebagai evaluasi program meneliti program untuk menentukan nilai dan untuk membuat rekomendasi untuk perbaikan program dan keberhasilan.

Arikunto dan Cepi (2010: 17) evaluasi program adalah upaya untuk mengetahui efektifitas komponen program dalam mendukung pencapaian tujuan program. Evaluasi juga dianggap sebagai suatu unit atau kesatuan yang mempunyai tujuan untuk

mengumpulkan informasi yang merealisasi atau mengimplementasi dari suatu kebijakan, berlangsung dalam proses yang berkesinambungan, dan terjadi dalam sekelompok orang atau organisasi guna pengambilan keputusan. Evaluasi program juga mempunyai tujuan untuk mengetahui pencapaian tujuan program yang telah dilaksanakan.

Wirawan (2011: 17) evaluasi program merupakan metode sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan memaknai informasi untuk menjawab pertanyaan dasar mengenai program. Evaluasi program juga dapat dikelompokkan menjadi evaluasi proses (*process evaluation*), evaluasi manfaat (*outcome evaluation*), dan evaluasi akibat (*impact evaluation*).

Berdasarkan definisi evaluasi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa evaluasi program adalah suatu cara dalam mengumpulkan data atau penyediaan informasi berdasarkan standar objektif yang dilakukan secara sistematis untuk mengetahui tingkat keberhasilan sebuah program dalam mendapatkan hasil yang lebih baik.

a. Ciri-ciri dan Persyaratan Evaluasi Program

Menurut Arikunto dan Cepi (2010: 8) evaluasi memiliki ciri-ciri dan persyaratan sebagai berikut:

- 1) Proses kegiatan penelitian tidak menyimpang dari kaidah-kaidah yang berlaku bagi penelitian pada umumnya.
- 2) Dalam melaksanakan evaluasi program penelitian harus berfikir secara sistematis, yaitu memandang program yang diteliti sebagai sebuah kesatuan yang terdiri dari beberapa komponen

atau unsur yang saling berkaitan satu sama lain dalam menunjang keberhasilan kinerja dari objek yang dievaluasi.

- 3) Agar dapat mengetahui secara rinci kondisi dari objek yang dievaluasi, perlu adanya identifikasi komponen yang berkedudukan sebagai factor penentu bagi keberhasilan program.
- 4) Menggunakan standar, kriteria atau tolak ukur sebagai pembanding dalam menentukan kondisi nyata dari data yang diperoleh dan untuk mengambil kesimpulan.
- 5) Kesimpulan atau hasil penelitian digunakan sebagai masukan atau rekomendasi bagi sebuah kebijakan atau rencana program yang ditentukan, dengan kata lain dalam melaksanakan kegiatan evaluasi program peneliti harus berkiblat terhadap tujuan program kegiatan sebagai standar, kriteria, atau tolak ukur.
- 6) Informasi yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi nyata secara rinci untuk mengetahui bagian mana dari program yang belum terlaksana, maka perlu adanya identifikasi komponen yang dilanjutkan dengan identifikasi subkomponen, sampai pada indikator dari program yang telah dievaluasi.
- 7) Standar, kriteria, atau tolak ukur diterapkan terhadap indikator yaitu bagian yang paling kecil dari program agar dapat dengan cermat diketahui letak kelemahan dari proses kegiatan.
- 8) Dari hasil penelitian yang dilaksanakan harus dapat disusun sebuah rekomendasi secara rinci dan akurat sehingga dapat ditentukan tindak lanjut secara tepat.

b. Tujuan Evaluasi Program

Evaluasi dilaksanakan untuk berbagai tujuan sesuai dengan objek yang dievaluasi. Menurut Sudjana (2008: 48) bahwa tujuan

husus evaluasi program yaitu:

- 1) Memberikan masukan bagi perencana program.
- 2) Menyajikan masukan bagi pengambil keputusan yang berkaitan dengan tindak lanjut, peluasan atau penghentian program.
- 3) Memberikan masukan bagi pengambil keputusan tentang modifikasi atau perbaikan program.
- 4) Memberikan masukan untuk kegiatan motivasi dan pembinaan (pengawasan supervise dan monitoring) bagi penyelenggara, pengelola, dan pelaksana program.
- 5) Menyajikan ata tentang landasan keilmuan bagi evaluasi program pendidikan diluar sekolah.

Menurut Wirawan (2011: 22) menyatakan bahwa tujuan melaksanakan evaluasi antara lain adalah:

- 1) Mengukur pengaruh program terhadap masyarakat.
- 2) Menilai apakah program telah dilaksanakan sesuai dengan rencana.
- 3) Mengukur apakah pelaksanaan program sesuai dengan standar tertentu.
- 4) Evaluasi program dapat mengidentifikasi dan menemukan mana dimensi program yang jalan, dan mana yang tidak jalan.
- 5) Pengembangan staf program.
- 6) Memnuhi ketentuan undang-undang.
- 7) Akreditasi program.
- 8) Mengukur *cost effectiveness* dan *cost efficiency*.
- 9) Mengambil keputusan mengenai program.
- 10) Memberikan balikan kepada pimpinan dan staf program. Oleh karena itu, apapun program yang dilakukan perlu dinilai dan dievaluasi, sehingga tersedia informasi yang valid dan reliabel bagi pengambil keputusan.

Arikunto dan Cepi (2010:18) menyatakan bahwa tujuan melaksanakan evaluasi program adalah untuk mengetahui pencapaian tujuan program, tujuan evaluasi yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum diarahkan kepada program secara keseluruhan sedangkan tujuan khusus lebih difokuskan pada masing-masing komponen.

c. Model-Model Evaluasi

Model evaluasi menunjukkan ciri khas dari evaluasi yang menunjukkan tujuan evaluasi, aspek yang dievaluasi, keluasaan cakupan, tahapan evaluasi, tahapan, program yang akan dievaluasi, dan cara pendekatan. Model-model evaluasi program tersebut diantaranya:

1. *Goal Oriented Evaluation Model*, yang dikembangkan oleh Tyler.
2. *Goal Free Evaluation Model*, yang dikembangkan oleh Scriven.
3. *Formatif Summatif Evaluation Model*, yang dikembangkan oleh Michael Scriven.
4. *Countenance Evaluation Model*, yang dikembangkan oleh Stake.
5. *Responsive Evaluation Model*, yang dikembangkan oleh Stake.
6. *CSE-UCLA Evaluation Model*, yang menekankan pada "Kapan" evaluasi dilakukan.
7. *CIPP Evaluation Model*, dikembangkan oleh Stufflebeam.
8. *Discrepancy Model*, yang dikembangkan oleh Provus.

Model evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah evaluasi model CIPP kerana model CIPP merupakan model evaluasi yang dilakukan secara kompleks yang meliputi *Context*, *Input*, *Process*, dan *Product*. Model CIPP dipandang sebagai model evaluasi yang sangat komprehensif.

d. Evaluasi Model CIPP

Model ini dikembangkan oleh Stufflebeam, Rusydi dan Tien (2017: 43) model CIPP merupakan evaluasi yang memandang program yang dievaluasi sebagai sebuah sistem. Keunikan model ini adalah pada setiap tipe evaluasi terkait pada perangkat pengambil keputusan (*decision*) yang menyangkut perencanaan dan operasional sebuah program. Keunggulan model CIPP memberikan suatu format evaluasi yang komprehensif/menyeluruh pada setiap tahapan evaluasi yaitu tahap konreks, masukan, proses, dan produk.

Evaluasi CIPP dapat diterapkan dalam berbagai bidang. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2004: 246) menerjemahkan masing-masing dimensi tersebut dengan makna sebagai berikut:

- a) Context: situasi atau latar belakang yang mempengaruhi perencanaan program pembinaan.
- b) Input: kualitas masukan yang dapat menunjang ketercapaian program pembinaan.
- c) Process: pelaksanaan program dan penggunaan fasilitas sesuai dengan apa yang telah direncanakan.
- d) Product: hasil yang dicapai dalam penyelenggaraan program tersebut.

Untuk lebih memahami mengenai CIPP dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Evaluasi konteks mencakup analisis masalah yang berkaitan dengan lingkungan program atau kondisi objektif yang akan dilaksanakan. Berisi tentang analisis kekuatan atau kelemahan obyek tertentu. Stufflebeam menyatakan evaluasi konteks sebagai fokus intitusi yang mengidentifikasi peluang dan

menilai kebutuhan. Suatu kebutuhan dirumuskan sebagai suatu kesenjangan (*discrepancy view*) kondisi nyata (*reality*) dengan kondisi yang diharapkan (*ideality*). Dengan kata lain evaluasi konteks berhubungan dengan analisis masalah kekuatan dan kelemahan dari obyek tertentu yang akan atau sedang berjalan. Evaluasi konteks memberi informasi bagi pengambil keputusan dalam perencanaan suatu program yang akan dilakukan.

- 2) Evaluasi input meliputi analisis personal yang berhubungan dengan bagaimana penggunaan sumber-sumber yang tersedia, alternatif-alternatif strategi yang harus dipertimbangkan untuk mencapai suatu program. mengidentifikasi dan menilai kapabilitas sistem, alternatif strategi desain prosedur untuk strategi implementasi, pembiayaan dan penjadwalan program pembinaan. Evaluasi masukan bermanfaat untuk membimbing pemilihan strategi program dalam menspesifikasi rancangan procedural. Informasi dan data yang terkumpul dapat digunakan untuk menentukan sumber dan strategi dalam keterbatasan yang ada.
- 3) Evaluasi proses merupakan evaluasi yang dirancang dan diaplikasikan dalam praktik implementasi kegiatan. Termasuk mengidentifikasi permasalahan prosedur baik tatalaksana kejadian dan aktivitas. Setiap aktivitas dimonitor perubahan-perubahan yang terjadi secara jujur dan cermat. Pencatatan aktivitas harian demikian penting karena berguna bagi pengambil keputusan untuk menentukan tindak lanjut penyempurnaan. Evaluasi sebagai proses menilai sesuatu berdasar standar objektif yang telah ditentukan, kemudian diambil keputusan atau obyek yang dievaluasi. Tujuan evaluasi proses yang dikemukakan oleh Rusydi dan Tien (2017: 47)

menguraikan yaitu:

- a. Evaluasi proses digunakan untuk mendeteksi atau memprediksi rancangan prosedur atau rancangan implementasi selama tahap implementasi;
 - b. Menyediakan informasi untuk keputusan program; dan
 - c. Sebagai rekaman atau arsip prosedur yang telah terjadi.
- 4) Evaluasi produk merupakan kumpulan deskripsi dan "*judgment outcomes*" dalam hubungannya dengan konteks, input, dan proses, kemudian diinterpretasikan harga dan jasa yang diberikan. Evaluasi produk adalah evaluasi mengukur keberhasilan pencapaian tujuan. Evaluasi ini merupakan catatan pencapaian hasil dan keputusan-keputusan untuk perbaikan dan aktualisasi. Aktivitas evaluasi produk adalah mengukur dan menafsirkan hasil yang telah dicapai. Pengukuran dikembangkan dan diadministrasikan secara cermat dan teliti. Keakuratan analisis akan menjadi bahan penarikan kesimpulan dan pengajuan sarana sesuai standar kelayakan. Secara garis besar, kegiatan evaluasi produk meliputi kegiatan penetapan tujuan operasional program, kriteria-kriteria pengukuran yang telah divapai, membandingkannya antara kenyataan lapangan rumusan tujuan, dan menyusun penafsiran secara rasional.

Agustanico (2017: 8) Model CIPP merupakan model yang berorientasi kepada pemegang keputusan. Model ini memebagi evaluasi dalam empat macam, yaitu:

- a. Evaluasi konteks melayani keputusan perencanaan yaitu membantu merencanakan pilihan keputusan, menentukan kebutuhan yang akan dicapai dan merumuskan tujuan program.
- b. Evaluasi input atau masukan untuk keputusan strukturisasi

yaitu menolong mengatur keputusan menentukan sumber-sumber yang tersedia, alternative-alternatif yang diambil, rencana dan strategi untuk mencapai kebutuhan, serta prosedur kerja untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

- c. Evaluasi proses melayani keputusan implementasi, yaitu membantu keputusan sampai sejauh mana program telah dilaksanakan.
- d. Evaluasi produk untuk melayani daur ulang keputusan. Keunggulan model CIPP merupakan sistem kerja yang dinamis.

2. Hakikat Pembinaan Olahraga

Keberhasilan pembangunan dan pembinaan bidang olahraga dan khususnya pembinaan olahraga prestasi ditentukan faktor manajemen olahraga dan seluruh organisasi dan lembaga yang terlibat dan terikat dengan olahraga. Manajemen olahraga harus dilaksanakan secara sistematis dan terpadu, mencakup seluruh kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan pengendalian. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga merupakan lembaga pemerintah yang bertanggung jawab terhadap semua yang berkaitan dengan kegiatan olahraga di Indonesia.

Pembinaan adalah membina, memperbaharui atau proses perbuatan, cara membina, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI). Menurut Lutan Rusli (2000: 11) pembinaan adalah sebagai usaha mengorganisasi atau cara untuk mencapai suatu tujuan. Pada umumnya pembinaan

terjadi melalui proses melepaskan hal-hal yang bersifat menghambat, dan mempelajari pengetahuan dengan kecakapan baru yang dapat meningkatkan taraf hidup dan kerja yang lebih baik.

Pembinaan adalah usaha atau tindakan yang dilakukan untuk mengubah suatu keadaan dengan baik untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai secara maksimal. Jadi dengan demikian, pembinaan merupakan usaha atau tindakan dan kegiatan yang dilakuakn secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Pembinaan olahraga adalah suatu pola sebagai “pedoman pokok dan merupakan dasar penyusunan program-program Pembangunan Olahraga Indonesia yang berlangsung secara terpadu dan berkesinambungan”. Pelaksanaan pola dasar pembangunan olahraga ini dituangkan dalam bentuk kebijaksanaan-kebijaksanaan dan tindakan-tindakan nyata dari pemerintah, masyarakat, dan keluarga, baik program jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang dengan memperhatikan peraturan-peraturan yang berlaku.

Dalam usaha pembinaan prestasi tersebut, tentunya ada unsur intrinsik dan ekstrinsik (pendukung) yang diperlukan. Unsur-unsur tersebut seperti pelatih, pengurus, sarana prasarana, program latihan, dan lain sebagainya. Selain itu, hal ini yang tidak kalah pentingnya adalah pendanaan merupakan faktor untuk terlaksananya suatu pembinaan di organisasi. Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan dalam penyusunan program pembinaan prestasi olahraga , antara lain:

- a) Tujuan pembinaan yang jelas.
- b) Program pelatihan yang sistematis.
- c) Materi dan metode latihan yang tepat serta evaluasi yang bisa

mengukur keberhasilan proses pembinaan.

- d) Karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik ataupun psikologis.
- e) Kemampuan pelatih melatih.
- f) Sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung.
- g) Kondisi lingkungan pembinaan yang baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah suatu usaha dan kegiatan yang dilakukan demi mencapai perubahan dengan usaha yang keras demi hasil yang lebih baik melalui kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan dan pengawasan serta evaluasi yang digunakan sebagai mengukur keberhasilan proses pembinaan.

Pembinaan dalam penelitian ini mengenai pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R. Dalam pembinaan ini dilakukan oleh para pemain FSM 4R pada fase remaja akhir sampai dewasa awal. Pembinaan dalam penelitian ini terlaksana dengan mempertimbangan beberapa faktor pendukung untuk pelaksanaan pembinaan tersebut meliputi, latar belakang dan tujuan pembinaan yang jelas, sarana dan prasarana yang mendukung, program latihan yang sistematis, dan kemampuan pelatih dalam melatih.

3. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, dan hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Futsal adalah olahraga dimana membutuhkan intensitas sprint yang tinggi pada intensitas maksimal diselingi oleh periode pemulihan yang singkat. Seperti ketika sedang melakukan serangan balik, pemain itu membutuhkan intensitas sprint yang tinggi agar dapat mengancam gawang lawan dan melakukan pemulihan dengan pergantian pemain atau mengatur tempo permainan.

Demikian futsal yang dimaksud dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola dalam ruangan yang dimainkan oleh lima orang tiap regu dan membutuhkan kompetensi teknik dan fisik yang baik, karena dimainkan pada mobilitas yang tinggi dalam waktu yang lama..

b. Peraturan Olahraga futsal

Peraturan olahraga futsal menurut FIFA bahwa peraturan yaitu lapangan, keputusan dan penegasan yang akan diuraikan sebagai berikut:

1) Lapangan

Lapangan harus berbentuk bujur sangkar. Garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang:

Panjang : Minimal 25 m, maksimal 42 m

Lebar : Minimal 15 m, maksimal 25 m

Ukuran Pertandingan Internasional:

Panjang : Minimal 38, maksimal 42 m

Lebar : Minimal 18 m, maksimal 22 m

2) Tanda Lapangan

- a) Lapangan ditandai dengan garis. Garis tersebut termasuk garis pembatas lapangan. Garis yang lebih panjang disebut garis samping (*touched line*) dan yang lebih pendek disebut (*goal line*).
- b) Lebar garis pembatas 8 cm.
- c) Lapangan dibagi menjadi dua dan diberi garis tengah.
- d) Titik tengah ditandai pada garis setengah lapangan dan lingkaran pada titik tengah dibuat dengan radius 3 m.

3) Daerah Penalti

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut:

- a) Seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat diluar dari masing-masing tiang gawang.
- b) Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk parallel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang tersebut.

4) Titik Penalti

Titik penalti pertama digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

5) Titik Penalti Kedua

Titik penalty pertama digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

6) Tendangan Sudut

Seperempat lingkaran dengan radius 25 cm ditarik di dalam lapangan dari setiap sudut.

7) Daerah Pergantian Pemain

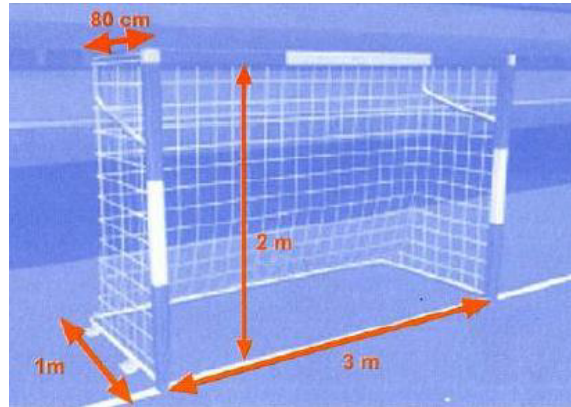
Daerah pemain cadangan terletak pada samping lapangan dengan tempat duduk tim di kedua sisi yang sama sehingga mempermudah untuk pergantian pemain. Daerah pergantian pemain terletak depan tempat duduk pemain cadangan dan dengan panjang 5 m. Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi pada garis yang memotong garis samping, dengan lebar garis 8 cm dengan panjang 80cm, dimana 40 cm digambarkan didalam lapangan dan 40 cm diluar lapangan.

Daerah bebas berjarak 5 m dari garis tengah dan garis samping. Daerah bebas ini secara langsung didepan pencatat waktu dan harus tetap dalam keadaan kosong dan bebas pandangan.

8) Gawang

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang gawang (*goal post*) yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang secara horizontal (*cross bar*). Jarak antar tiang ke tiang gawang 3 m dan jarak dari ujung bagian bawah tanah ke palang gawang adalah 2

m. kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yaitu 8 cm. jaring dapat dibuat dari nilon yang diikat ke tiang gawang dan palang gawang dibagian belakang yang diberi beban.



Gambar 1. Ukuran Gawang Futsal Standar Internasional.

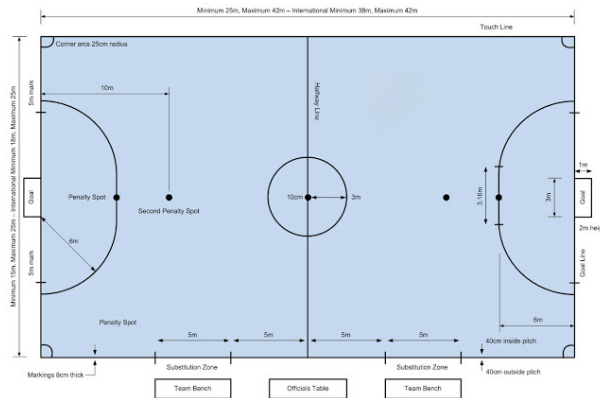
Sumber : Google *images*

9) Keselamatan

Gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasang secara aman selama permainan.

10) Permukaan lapangan

Permukaan lapangan harus mulus, rata dan tidak kasar. Disarankan menggunakan kayu atau lantai parkit dan buatan lainnya. Dalam pembuatan lapangan tidak disarankan menggunakan bahan dari beton atau korn blok.



Gambar 2. Lapangan Futsal Standar Internasional.

Sumber : Google *images*

Berikut ini uraian dari peraturan keputusan dan penegasan:

1) Keputusan 1

Jika garis gawang antara 15 hingga 16m, maka radius seperempat lingkaran hanya diukur sebesar 4m. Dalam hal ini, tanda titik pinalti tidak lagi ditempatkan pada garis yang dibatasi daerah pinalti, tetapi berada tetap pada jarak 6m dari titik tengah antara posisi kedua tiang gawang.

2) Keputusan 2

Penggunaan lapangan yang datar dan berumput alami, atau rumput buatan diperoleh hanya untuk pertandingan local, tetapi tidak untuk pertandingan-pertandingan yang bersifat Nasional dan Internasional.

3) Keputusan 3

Tanda atau titik dapat digambarkan di luar lapangan, 5 m dari busur pojok pada sudut kanan dan kiri dari garis gawang memastikan bahwa jarak ini dapat diamati apabila tendangan sudut dilakukan. Lebar tanda atau titik ini adalah 8 cm.

4) Keputusan 4

Tempat duduk pemain cadangan, berada dibelakang garis pembatas lapangan tepat disamping daerah bebas yang berada didepan meja pencatat waktu.

Peraturan 2 yaitu tentang bola yang diuraikan sebagai berikut:

1) Kualitas dan Ukuran

- a) Berbentuk bulat.
- b) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya.
- c) Minimum diameter 62 cm dan maximum 64 cm.
- d) Berat bola pada saat pertandingan dimulai minimum 400 gram dan maximum 440 gram.
- e) Tekanannya sama dengan 0,4-0,6 atmosfir ($400-600 \text{ g/cm}^3$).

2) Penggantian Bola Rusak atau Pecah Dalam Suatu Pertandingan:

- a) Pertandingan dihentikan sementara.
- b) Pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola pengganti di tempat dimana bola pertama tersebut rusak.
- c) Jika bola pecah atau menjadi rusak ketika bola tidak dalam permainan pada saat permainan dimulai, tendangan gawang, tendangan pojok, tendangan bebas, tendangan pinalti atau tendangan ke dalam.
- d) Pertandingan dimulai kemali sesuai dengan peraturan biasa.
- e) Bola tidak dapat diganti selama pertandingan tanpa ijin dari wasit.

Peraturan 3 tentang jumlah pemain, diuraikan sebagai berikut:

1) Pemain

Dalam setiap pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima pemain, salah satu

diantaranya adalah penjaga gawang.

a) Prosedur Pergantian Pemain

Pergantian pemain dapat dilakukan sewaktu-waktu selama pertandingan berlangsung dengan mengikuti peraturan kompetisi resmi yang dikeluarkan oleh FIFA. Konfederasi atau asosiasi. Jumlah pemain cadangan atau pemain pengganti maximum tujuh orang pemain. Jumlah pergantian pemain selama pertandingan berlangsung tidak dibatasi. Seorang pemain yang telah diganti dapat masuk kembali kedalam lapangan untuk menggantikan pemain lainnya. Pergantian pemain dapat dilakukan pada saat bola didalam atau diluar permainan dengan mengikuti persyaratan sebagai berikut: (1) Pemain yang ingin meninggalkan lapangan harus melakukannya di daerah pergantiannya sendiri. (2) Pemain yang ingin memasuki lapangan harus melakukannya pada daerah pergantiannya sendiri , tetapi dilakukan setelah pemain yang diganti telah melewati batas lapangan. (3) Pergantian pemain sangat bergantung kepada kewenangan wasit, apakah dipanggil bermain atau tidak. (4) Pergantian dianggap sah ketika pemain pengganti telah masuk lapangan , dimana saat itu pemain tersebut telah menjadi aktif dan pemain yang digantikan telah keluar dan berhenti menjadi pemain aktif. (5) Penjaga gawang boleh berganti tempat dengan pemain lainnya.

b) Pelanggaran dan Sanksi

Ketika pergantian pemain sedang dilakukan, seroarang pemain cadangan masuk lapangan sebelum pemain yang akan digantikannya meninggalkan lapangan

secara sempurna maka: (1) Permainan dihentikan. (2) Pemain yang diganti diperintahkan untuk meninggalkan lapangan. (3) Pemain pengganti tersebut diperingatkan dan menunjukkan kartu kuning. (4) Permainan dimulai kembali dengan melakukan tendangan bebas tidak langsung dilakukan oleh tim lawan dari tempat dimana bola berada ketika permainan dihentikan. (5) Jika bola didalam daerah penalti, tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah penalti, dilakukan dari tempat yang terdekat dengan posisi bola ketika permainan dihentikan.

Jika pada saat pergantian pemain dilakukan, pemain pengganti masuk lapangan atau pemain pengganti meninggalkan lapangan dilakukan bukan dari tempat atau daerah pergantian pemain yang telah ditetapkan, maka: (1) Permainan dihentikan. (2) Pemain yang melanggar diperingatkan dan menunjukkan kartu kuning. (3) Permainan dimulai kembali dengan tendangan bebas tidak langsung dilakukan oleh tim lawan dari tempat dimana bola berada ketika permainan dihentikan. (4) Jika bola didalam daerah penalti, tendangan bebas tidak langsung dilakukan dari garis daerah penalti, dilakukan dari tempat yang terdekat dimana posisi bola berada ketika permainan dihentikan.

Peraturan 4 tentang perlengkapan pemain, diuraikan sebagai berikut:

1) Keselamatan

Seorang pemain tidak boleh menggunakan peralatan atau memakai apapun yang membahayakan dirinya sendiri atau pemain lainnya, termasuk bentuk perhiasan apapun.

2) Dasar Perlengkapan

Dasar perlengkapan yang diwajibkan dari seorang pemain adalah:

- a) Seragam atau kostum.
- b) Celana pendek – apabila pemain memakai celana dalam stretch pants, warnanya harus sama dengan celana pendek utama.
- c) Kaos kaki.
- d) Pengaman kaki (shinguards).
- e) Sepatu dengan model yang diperkenankan untuk dipakai terbuat dari kain atau kulit lunak atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau terbuat dari bahan yang sejenisnya. Penggunaan sepatu adalah wajib.

3) Seragam atau Kostum

Diberi nomor antara 1 – 15 dan harus tampak pada bagian belakang kostum. Warna nomor harus berbeda dan lebih kontras dengan warna bajunya. Untuk pertandingan Internasional, nomornya juga harus tampak pada bagian depan kostum dalam ukuran yang lebih kecil.

4) Pengaman Kaki (*Shinguards*)

- a) Secara keseluruhan pengaman kaki harus ditutup oleh kaos kaki.
- b) Terbuat dari bahan yang cocok (karet, plastik atau bahan sejenis).
- c) Harus memberikan tingkat perlindungan yang cukup.

5) Penjaga Gawang

- a) Penjaga gawang diperkenankan memakai celana panjang, di bagian luar harus ditutup dengan kaos kaki.
- b) Setiap penjaga gawang memakai warna yang mudah membedakannya dari pemain lain serta wasit.

c) Jika seorang pemain yang berada diluar lapangan ingin mengganti penjaga gawang, baju yang dipakai penjaga gawang pengganti, oleh pemain tersebut harus ditandai pada bagian belakang dengan nomor pemian itu sendiri.

6) Pelanggaran dan sanksi

Untuk setiap pelanggaran dari peraturan ini pemain yang melakukan kesalahan akan diperintahkan oleh wasit untuk meninggalkan lapangan, membetulkan perlengkapannya atau melengkapi salah satu perlengkapan yang hilang atau elum dipakai. Pemain tidak boleh kembali ke dalam lapangan tanpa melapor terlebih dahulu kepada salah seorang wasit, yang kemudian memeriksa perlengkapan pemain tersebut. Pemain diperkenankan masuk kembali, ketika bola berada diluar permainan.

7) Memulai kembali pertandingan

Jika wasit hentiakn permainan (sementara) untuk berikan peringatan dan menunjukan kartu kuning terhadap pemainbbb (yang) melakukan pelanggaran. Memulai kembali pertandingan dengan tendangan bebas tidak langsung dilakukan pemain dari tim lawan dari tempat bola berada ketika wasit hentikan permainan.

Keputusan wasit adalah para pemain tidak boleh memperlihatkan kaos dalam yang memuat slogan atau iklan. Pemain yang melepaskan baju kaos memperlihatkan slogan atau iklan harus diberikan sanksi oleh pengurus bidang kompetisi dan baju kaos harus pakai lengan.

c. Teknik Dasar Bermain Futsal

Andri Irawan (2009: 23), teknik-teknik dasar dalam ermain futsal ada beberapa macam, seagai berikut:

- 1) *Receiving* (menerima bola) adalah teknik menerima bola menggunakan sol atau telapak sepatu.
- 2) *Shooting* (menendang bola ke gawang) adalah teknik ini merupakan cara pemain untuk menciptakan gol.
- 3) *Passing* (mengumpan) adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya.
- 4) *Chipping* (mengumpan lambung) teknik dasar dalam bermain futsal untuk bisa mengumpan rekan satu tim dengan umpan lambung.
- 5) *Heading* (menyundul bola) teknik dengan menyundul bola menggunakan kepala agar tujuan menjauhkan bola jauh dari gawang dan memasukan bola ke gawang.
- 6) *Dribbling* (menggiring bola) teknik membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki sebagai pengontrol.

Justinus Lhaksana (2011: 29) modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan serta sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal seperti:

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan satoi pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar

dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepuat dan perkenaannya tepat di bawah bola.

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan ke rekan timnya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

5) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan menciptakan gol untuk memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi

dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

4. Hakikat Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Dalam istilah Bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam Bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut mempunyai maksud yang berbeda-beda.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraganya. Latihan dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2011: 5-6).

Dari beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa *Practice* adalah aktivitas yang dilakukan menggunakan berbagai alat olahraga untuk meningkatkan keterampilan, *exercise* adalah modal utama dalam proses latihan agar sistem organ tubuh berfungsi untuk penyempurnaan gerak atlet. Sedangkan *training* merupakan suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, terprogram yang

berlangsung cukup lama.

Menurut Suharjana (2018: 19), latihan merupakan suatu proses peningkatan kualitas atlet yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai prestasi maksimal dengan memberi beban fisik yang dilakukan berulang-ulang dalam kurun waktu yang lama.

a. Ciri-Ciri Latihan

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercise*, dan *training*, serta pendukung pencapaian tujuan latihan yaitu dengan pembebanan, maka dapat disimpulkan bahwa tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalamanpraktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Seperti yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2011: 7) untuk itu proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain:

- 6) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 7) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 8) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 9) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relative

permanen.

10) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan factor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Adapun tujuan dan sasaran latihan menurut Sukadiyanto (2011: 8-9), antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik.
- 4) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sasaran latihan menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 2), meliputi:

- 1) Perkembangan fisik multilateral
- 2) Perkembangan fisik khusus cabang olahraga
- 3) Faktor tekni.
- 4) Faktor taktik
- 5) Aspek psikologi
- 6) Faktor kesehatan
- 7) Pencegahan cedera

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara

sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih.

Prinsip latihan menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 7) meliputi:

- 1) Partisipasi aktif
- 2) Perkembangan multilateral
- 3) Individual
- 4) *Overload*
- 5) Spesifikasi
- 6) Kembali asal (*reversible*)
- 7) Variasi

Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Bila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

d. Komponen-Komponen Latihan

Sukadiyanto (2011: 26) latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain:

- 1) Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas dengan menggunakan: 1RM (repetisi maksimal), denyut jantung per menit, kecepatan (waktu tempuh), jarak tempuh, jumlah repetisi (ulangan), pemberian waktu recovery dan interval.
- 2) Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara

: diperberat, diperlama, dipercepat, atau diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung: jumlah bobot perberat per sesi, jumlah ulangan per sesi, jumlah set per sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan lama-singkatnya pemberian waktu recovery dan interval.

- 3) Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam recovery dan interval, yaitu recovery/ interval lengkap dan tidak lengkap. Recovery/interval lengkap lebih dari 90 detik, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik.
- 4) Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Perbedaan recovery diberikan pada saat antar set atau repetisi (ulangan), sedangkan interval diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan.
- 5) Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan.
- 6) Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- 7) Seri atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.
- 8) Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan).
- 9) Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan).
- 10) Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama dalam latihan yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.

- 11) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu).
- 12) Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka).

e. Penyusunan Program Latihan Fisik Olahraga Futsal

Program latihan memuat berbagai hal, diantaranya waktu, materi, metode, dan tujuan latihan dalam satu waktu tertentu. Beberapa hal yang harus diperhatikan dan pertimbangkan dalam menyusun program latihan agar sasaran dan tujuan sesuai dengan yang diharapkan. Adapun langkah-langkah tersebut, sebagai berikut:

1) Waktu pelaksanaan pertandingan

Waktu pertandingan harus diketahui secara pasti oleh pelatih sebelum menyusun program latihan secara menyeluruh. Hal ini agar pelatih dapat mempersiapkan dan mempertimbangkan program latihan yang ingin diberikan jangka pendek ataupun jangka panjang.

2) Diagnosis kemampuan pemain

Diagnosis bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan awal yang dimiliki oleh pemain sebelum menentukan beban latihan yang ingin diberikan. Hal ini agar pelatih tidak salah dalam menentukan sasaran dalam latihan nantinya.

3) Penyusunan program latihan

Menyusun program latihan tidak bisa sepihak tanpa adanya subjek yang ingin berikan program latihan tersebut. Pelatih harus mendiskusikan program latihan tersebut kepada pemain untuk mengetahui kondisi kemampuan para pemain.

4) Penentuan sasaran latihan

Penentuan sasaran latihan berkaitan dengan waktu pertandingan, dalam menyusun program latihan selalu melangkah kebelakang dari waktu akan diadakannya pertandingan hingga waktu akan mulai latihan. Penentuan beban latihan berpacu pada diagnosis dan tujuan yang ingin dicapai.

5) Pelaksanaan dan pemantauan proses latihan

Proses latihan diperlukan adanya pemantauan, dengan maksud agar proses latihan sesuai dengan sasaran pada waktu periode tertentu.

6) Umpan balik (*Feedback*)

Feedback diperlukan apabila terjadi kesalahan pada materi latihan. Contohnya hal gerakan latihan fisik, maka umpan balik dapat diberikan secara langsung. Hal ini dimaksud agar pemain segera mengetahui letak kesalahan gerakan dan membenahi untuk dapat melakukan fase arah yang benar.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai sasaran atau tujuan yang ingin dicapai. Seperti yang dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan pemain di dalam lapangan. Dalam olahraga futsal ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*). Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 17), berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai:

- 1) Daya tahan lebih besar.
- 2) Kecepatan semakin meningkat.

- 3) Kekuatan semakin besar.
- 4) Koordinasi semakin baik
- 5) Kelincahan lebih baik.

Dalam olahraga futsal biasanya untuk menyusun program latihan mempertimbangkan durasi pelaksanaan program latihan, hal ini dimaksud membagi waktu untuk jenis latihan berikutnya. Metode latihan yang cocok dalam situasi latihan beregu atau tim adalah metode *circuit training*. Menurut Harsono (1988: 61) bahwa keuntungan latihan dengan menggunakan *circuit training* adalah;

- 1) Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat
- 2) Setiap pemain dapat berlatih menurut kemajuan masing-masing
- 3) Setiap pemain dapat mengoreksi kemajuannya sendiri
- 4) Latihan mudah diawasi
- 5) Hemat waktu, Karena dalam waktu yang singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Menurut Bompa (2015: 284) menyatakan secara umum takaran latihan dengan circuit training dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Training Parameters for Circuit Training.

Parameter Latihan	Non Atlet	Atlet
Durasi adaptasi anatomi	6-10 minggu	2-4 minggu
Beban (jika ada)	20 repetisi singkat seluruh fase	12-15 reps ke 8 seluruh fase

penyangga	1 atau 2 repetisi singkat kelelahan	1 repetisi kelelahan
Jumlah pos per circuit	10-15	6-9
Jumlah sesi per circuit	2 atau 3	3 atau 4
Total waktu sesi latihan circuit	35-60 menit	40-60 menit
Istirahat interval antar latihan	30-90 detik	30-120 detik
Istirahat interval antar circuit	2-3 menit	1-3 menit
Frekuensi/minggu	2 atau 3	3 atau 4

Sumber: Bompa (2015: 284)

Berikut contoh program latihan fisik olahraga futsal berdasarkan komponen kondisi fisik yang dominan dari pemain futsal:

Tabel 2. Program Latihan Fisik Olahraga Futsal.

No.	Tahapan Latihan	Takaran Latihan
1.	Pemanasan Statis dan Dinamis	Time: 10 menit
2.	Latihan Circuit Training:	
	1. Squat	

.	2. Plank	
	3. Shuttle Run	5. Waktu Melakukan: 30 detik
	5. Push Up	6. Irama: Sedang
	4. Lunges	7. Recovey: 40 detik, antar pos 100 detik
	5. Bounding Slide	8. Jumlah Set: 3
	6. Back Up	
	7. High Knee	
3.	Pendinginan (coling down)	Time: 10 menit
4.	Evaluasi	Time: 15 menit

Sumber: Januarko (2020: 32)

5. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu unsur untuk dapat meraih prestasi yang baik, disamping itu yang harus menunjang prestasi lainnya seperti teknik, taktik, dan juga mental para atlet. Seberapa besarnya kebutuhan kondisi fisik para atlet tergantung pada cabang olahraganya. Dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain selain dengan latihan, berlatih dengan serius dan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang terencana dan tersusun dengan baik.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponene yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik

1) Daya Tahan Otot

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 21) daya tahan adalah kemampuan otot/tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi.

Daya tahan otot adalah kemampuan dalam menggunakan ototnya untuk melakukan kontraksi terus menerus pada periode waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Bompa, 2000: 23).

Gabard dalam Suharjana (2018: 49) menyatakan daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang (menjalankan kerja) melalui periode waktu yang cukup lama sampai otot menjadi lelah.

Menurut Suharjana (2018: 49), daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerak atau kontraksi secara berulang-ulang atau terus-menerus sampai lelah pada beban submaksimal.

Istilah dalam ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan dapat dibedakan berdasarkan lamanya waktu kerja, dimana setiap lama waktu tertentu memiliki

istilah sendiri-sendiri. Untuk istilah sistem energi , ada ketahanan aerobik, anaerobik alaktik, dan anaerobik laktik.

Komponen biomotor ketahanan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani olahragawan. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah:

- a) Kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas tinggi dan dalam jangka waktu yang lama;
- b) Kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (recovey), terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan;
- c) Kemempuna untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

2) Daya Tahan Kardio

Menurut Wahjoedi (2001: 59) daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Komponen daya tahan otot dan daya tahan *respiratori* untuk melatih sedikit berbeda. Untuk meningkatkan daya tahan respiratori diperlukan beberapa bentuk latihan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan otot dan *respiratori* adalah sistem kerja pada tingkat aerobik yaitu pemasukan (*supply*) oksigen

masih cukup untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot.

Futsal dibutuhkan daya tahan kardio yang baik, oleh karena itu tinggi rendahnya *VO2 max* (daya tahan *kardiovaskuler*) para pemain futsal sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani anggota tim tersebut. Menurut Wagner (2008: 40) tinggi rendahnya *VO2 max* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor- faktor yaitu:

- a) Jenis latihan daya tahan dengan intensitas dan frekuensi yang banyak, serta durasi yang lama, *VO2 max* akan terjadi peningkatan.
- b) Keturunan adalah salah satu factor yang dipengaruhi dan ditentukan dalam kemampuan *aerobic* (*VO2 max*).
- c) Pengaruh keadaan seseorang bila tidak dalam keadaan baik, maka kemampuan *VO2 max* seseorang sangat mempengaruhi.
- d) Komposisi badan sangat mempengaruhi dalam peningkatan, bila seseorang mempunyai berat yang obesitas atau kegemukan sangat mengganggu dalam peningkatan *VO2 max*.
- e) Jenis kelamin sangat mempengaruhi dalam peningkatan *VO2 max*, dalam latihan *VO2 max* antara wanita dan laki-laki dibedakan karena kapasitas *kardiovaskuler* berbeda.
- f) Umur merupakan salah satu factor yang mempengaruhi terhadap *VO2 max*. beban latihan untuk anak-anak akan berbeda dengan yang sudah dewasa.

Semakin besar kapasitas daya tahan *aerobic* seorang pemain maka recovery pemain dalam suatu latihan/pertandingan akan semakin cepat.

3) *Power*

Harre dalam Suharjana (2018: 49) menyatakan daya ledak (*power*) merupakan kemampuan mengatasi tahanan dengan kecepatan tinggi. Kecepatan tinggi diartikan sebagai kemampuan otot berkontraksi dengan kuat dan cepat. Fox dalam Suharjana (2018: 49) menyatakan daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot.

Menurut Kirkendall dalam Suharjana (2018: 50) *power* adalah kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan lompat ke atas secara eksplosif yang dinyatakan dalam satuan kg-meter/second.

Power menurut Fox (1988:59) adalah menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosif* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga, *power* dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu *power* siklis dan *power* asiklis. *Power* siklis adalah suatu gerak cepat dan kuat yang dilakukan berulang-ulang dalam bentuk yang sama. Sedangkan *power* asiklis adalah suatu gerak yang kuat dan cepat seperti melompat, meloncat, melempar, memukul, dan semua jenis olahraga yang memerlukan tolakan.

Olahraga futsal juga memerlukan *power* ketika berlatih maupun bertanding, hal ini dilihat dari gerakan penjaga gawang ketika melempar bola dari gawang ke rekan tim. Gerakan lainnya yang memerlukan *power* dari olahraga futsal yaitu ketika melakukan gerakan *shooting* dan *passing*. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa ketika pemain melakukan *shooting*

maupun *passing* dapat dilihat dari laju bola menuju sasaran, karena gerakan tersebut memerlukan tolakan.

4) Fleksibilitas

a) Pengertian Fleksibilitas

Menurut Djoko Pekik Irianto (2009: 4) kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101).

b) Manfaat Fleksibilitas

- 1) Penurunan ketegangan otot dan peningkatan relaksasi untuk mengurangi cedera saat ataupun setelah latihan.
- 2) Kemudahan bergerak saat diberikan menu latihan oleh pelatih dengan menghasilkan pergerakan yang lebih besar
- 3) Koordinasi yang lebih baik antara gerakan badan saat melakukan gerakan latihan yang diberikan.
- 4) Peningkatan rentang gerak yang pada awalnya gerakan kaku menjadi tidak kaku dalam pergerakan.
- 5) Mengurangi resiko cedera ketika fleksibilitas olahragawan baik, maka resiko terjadinya cedera semakin kecil.
- 6) Kesadaran tubuh yang lebih baik dan penyelarasan postur tubuh.

c) Definisi Fleksibilitas

Fleksibilitas ada dua jenis yaitu statis dan dinamis dengan empat jenis peregangan statis, dinamis PNF dan pasif yang mendorong pengembangan fleksibilitas dan

peningkatan rentang gerak.

Menurut Ismaryati (2006: 101) fleksibilitas statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar. Sedangkan fleksibilitas dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus-menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat.

d) Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas

Menurut Sukadiyanto (2011: 138) secara garis besar factor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan fleksibilitas seseorang antara lain adalah (1) elastisitas otot, (2) tendo dan ligament, (3) susunan tulang, (4) bentuk persendian, (5) suhu dan temperatur tubuh, (6) umur, (7) jenis kelamin, dan (8) bioritma.

Menurut Bompas (2000: 317-318) faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan seseorang antara lain:

- 1) Bentuk, tipe, struktur, sendi, ligamen dan tendo.
- 2) Otot sekitar persendian.
- 3) Umur dan jenis kelamin. Anak-anak dan wanita pada umumnya memiliki kelenturan yang baik. Kelenturan yang maksimal dicapai pada umur 15-16 tahun.
- 4) Temperatur tubuh dan otot. Pada suhu 40 derajat Celcius kelenturan meningkat 20%, sedangkan pada suhu 18 derajat Celcius menurun 10-20%.
- 5) Waktu harian, kelenturan optimum terjadi pada pukul 10.00-11.00 dan pada pukul 16.00-17.00 WIB, sebagai akibat perubahan biologis system syaraf pusat dan ketegangan otot.
- 6) Kelelahan dan emosi.

6. Hakikat FSM 4R

FSM 4R merupakan salah satu klub amatir yang berada di Yogyakarta. Terletak di Jl. Parangtritis No.161, Brontokusuman, Kecamatan Mergangsan, Yogyakarta. FSM 4R terbentuk pada tahun 2014 yang berisikan pemain dari lulusan atau alumni SSB Bharata kotagede dan ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

FSM 4R mempunyai struktur organisasi yang cukup sederhana untuk menjalankan tim, yaitu sebagai berikut, manager, wakil manager, dan medis. Struktur organisasi tersebut sudah cukup untuk menjalankan tim FSM 4R dalam mengikuti pertandingan lokal yang berada di kota Yogyakarta.

FSM 4R mengadakan latihan seminggu 2 kali yaitu pada hari Selasa dan Jum'at. Adapun pembayaran yang dilakukan untuk penempatan latihan di 4R sebesar 250 ribu rupiah untuk sebulan. Dari pembayaran tersebut sudah mencakup seluruh anggota tim.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian Eki Aldapit (2014) yang berjudul Evaluasi Program Pembinaan Atlet Lari Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan atlet lari di Daerah Istimewa Yogyakarta tingkat ketercapaiannya baik dengan beberapa catatan. Hasil evaluasi meliputi (1) evaluasi *Context* menunjukkan pada pelaksanaan program pembinaan olahraga atletik cabang olahraga lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh di DIY menunjukkan adanya kekurangan pada anggaran, fasilitas, dukungan pemerintah, sponsor, ahli kesehatan, alat tes dan tempat pelaksanaan tes. (2) evaluasi *Input* menunjukkan pada pelaksanaan program pembinaan olahraga atletik cabang

olahraga lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh di DIY terdapat kekurangan sarana dan prasarana pendukung utama berupa lintasan lari. (3) evaluasi *Process* menunjukkan bahwa pelaksanaan program pembinaan olahraga atletik cabang olahraga lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh di DIY berjalan dengan baik. Kemampuan pelatih dalam melakukan proses latihan amat membantu ketercapaiannya baik dalam program pembinaan maupun pencapaian prestasi atlet. Perekrutan atlet sebaiknya 101 dibuka untuk semua kalangan sehingga tidak terkesan nepotisme dan kolusi. (4) evaluasi *Product* menunjukkan bahwa ketercapaian atlet dari hasil pembinaan atletik cabang olahraga lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh di DIY berprestasi dengan baik. Prestasi telah tercapai pada tingkat nasional dan internasional. Prestasi akan lebih baik dan berkesinambungan jika didukung oleh context dan input yang sempurna selain dari process yang sudah baik.

2. Penelitian Johan Irmansyah (2015) yang berjudul Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Pantai di Provinsi Nusa Tenggara Barat dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli pantai di provinsi Nusa Tenggara Barat masih kurang baik dan di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah berjalan dengan baik. Pada evaluasi program pembinaan prestasi di NTB meliputi (1) evaluasi *context* sudah berjalan dengan baik. (2) Dari segi evaluasi *input* masih kurang baik dikarenakan sarana dan prasarana di NTB masih sangat kurang. Begitu juga dengan pendanaan yang belum

tersalurkan secara menyeluruh, walaupun dalam segi input terdapat pelatih, atlet dan dukungan orang tua sudah sesuai dengan yang diharapkan. (3) segi evaluasi *process* masih sangat kurang dikarenakan pelaksanaan program pembinaan dan monev (monitoring dan evaluasi) belum terlaksana sesuai dengan ketentuan, walaupun pelaksanaan program latihannya sudah berjalan dengan baik. (3) segi evaluasi *product* secara garis besar prestasi yang diraih sudah baik, dapat dilihat dari hasil dokumentasi prestasi-prestasi yang pernah diraih oleh atlet-atlet NTB. Sedangkan di DIY, evaluasi program pembinaan prestasi dari segi (1) evaluasi *context* sudah berjalan dengan baik. (2) evaluasi *input* sudah berjalan dengan baik, dapat dilihat dari kerjasama antara pengurus, pelatih, atlet dan orang tua atlet untuk memajukan voli pantai di DIY. (3) Evaluasi *process* sudah berjalan dengan sangat baik, dukungan yang positif telah diberikan oleh pemerintah daerah maupun provinsi dalam pelaksanaan program latihan dan program pembinaan, begitu juga dengan monev (monitoring dan evaluasi) yang dilakukan oleh pengurus PBVSI DIY sudah berjalan dengan sangat baik. (4) evaluasi *product* secara garis besar prestasi yang diraih sudah baik, dapat dilihat dari hasil dokumentasi prestasi-prestasi yang pernah diraih atlet-atlet DIY.

C. Kerangka Berpikir

Proses evaluasi yang dilakukan haruslah dilaksanakan secara teliti dan menyeluruh supaya hasil evaluasi benar-benar dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan yang akhirnya dapat jadi penentu baik dan buruknya kualitas suatu program. Hasil evaluasi akan dijadikan patokan dalam unsur-unsur yang mendukung

terbentuknya sebuah program. Program bisa dirancang untuk target jangka panjang, jangka menengah, jangka pendek dan semuanya merupakan keputusan yang diambil berdasarkan hasil evaluasi. Dalam pelaksanaan penelitian ini akan membutuhkan beberapa pihak yang terlibat.

Model evaluasi program pembinaan kondisi fisik pemain futsal FSM 4R menggunakan evaluasi model CIPP, model ini digunakan karena evaluasi ini cukup lengkap dalam mengevaluasi suatu program secara menyeluruh yang terdiri dari context, input, process, dan product. Selain itu dalam evaluasi program pembinaan fisik pemain futsal FSM 4R dengan menggunakan model evaluasi ini diharapkan mendapatkan gambaran mengumpulkan dan menyajikan informasi yang dapat dijadikan pertimbangan dalam membuat suatu keputusan. Pelaksanaan program yang didalamnya menjelaskan tentang langkah-langkah dalam penentuan indicator yang akan dievaluasi, seperti:

- 1) *Context* yang membahas tentang latar belakang program pembinaan, tujuan pembinaan dan program pembinaan itu sendiri.
- 2) *Input* yang membahas tentang pelatih, pemain, sarana dan prasarana, dan ketersediaan sumber daya manusia.
- 3) *Process* yang membahas tentang pelaksanaan program pembinaan, pelaksanaan program latihan dan monev (monitoring & evaluasi)
- 4) *Product* yang membahas tentang kesuksesan / keberhasilan program pembinaan kondisi fisik pemain futsal FSM 4R.

Dalam penelitian ini, membahas tentang semua unsur apa saja yang mendukung dalam program pembinaan kondisi fisik pemain futsal FSM 4R, semua permasalahan yang terdapat dalam program pembinaan akan dikaji dengan lebih spesifik lagi untuk mendapat data

yang nyata dan valid. Oleh karena itu peneliti menggunakan evaluasi model CIPP yang merupakan salah satu model riset evaluasi yang paling komprehensif untuk mendapatkan semua data yang ada, data-data yang dimaksud telah disusun oleh peneliti dalam suatu kerangka pikir. Dengan adanya kerangka berpikir diharapkan pada saat proses pengambilan data yang berlangsung tidak keluar dari konteks penelitian yang ingin dicapai.

D. Pertanyaan Evaluasi

Berdasarkan uraian dan pemaparan di atas, maka pertanyaan evaluasi dalam penelitian ini berdasarkan evaluasi model CIPP adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R berdasarkan evaluasi model CIPP?
2. Bagaimana *context* pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R?
3. Bagaimana *input* pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R?
4. Bagaimana *process* pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R?
5. Bagaimana *product* pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan penelitian

deskriptif kualitatif. Pendekatan penelitian merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti dalam melaksanakan penelitian dari merumuskan masalah sampai menarik sebuah kesimpulan serta mendapatkan data yang akurat. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi berupa data mengenai evaluasi program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada saat latihan tim FSM 4R pada 13 Oktober – 10 November 2020..

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di 4R Futsal yang beralamat Jalan Parangtritis No.161, Brotokusuman, Kecamatan Mergangsan, Yogyakarta.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti dalam penelitian ini meliputi sumber data dan informasi yang berupa orang, dokumentasi, dan sumber data tertulis. Subjek penelitian diperlukan sebagai sumber atau pemberi keterangan mengenai data dan informasi yang menjadi sasaran penelitian. Sedangkan objek penelitian adalah objek yang dijadikan penelitian atau menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah 20 pemain dan pelatih FSM 4R yang terlibat langsung dalam pembinaan kondisi fisik. Subjek yang masuk dalam kriteria untuk diteliti adalah masih aktif menjadi pemain FSM 4R, dan mengikuti seluruh rangkaian program latihan selama

pembinaan kondisi fisik. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah pelaksanaan program pembinaan yang meliputi konteks, masukan, proses, dan hasil dari program pembinaan tersebut.

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2011: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan dengan tiga metode, yaitu observasi, kuisioner, dan analisis dokumen.

1. Observasi

Menurut Sukardi (2014: 83) observasi digunakan oleh para evaluator dengan cara melihat dan merasakan sendiri terhadap hal yang telah dilakukan subjek atau objek yang dievaluasi. Dalam melakukan observasi biasanya evaluator menggunakan alat bantu seperti audio visual dan sejenisnya untuk memaksimalkan perolehan data observasi. Tujuan menggunakan alat bantu ialah untuk memaksimalkan perolehan data sehingga dapat diperoleh hasil yang maksimal tentang program yang dinilai. Observasi dapat dilakukan dalam dua hal yaitu secara partisipatif dan non-partisipatif. Observasi partisipatif yaitu peneliti ikut serta dalam program yang sedang berlangsung. Sedangkan non-partisipatif peneliti tidak ikut serta dalam program tersebut.

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu observasi non-partisipatif. Peneliti tidak ikut serta dalam program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R melainkan

hanya mengamati. Observasi dalam penelitian ini berisi aspek dari konteks, masukan, proses, dan produk yang berkaitan dengan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R. Dalam memperoleh data penulis mengamati dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan program pembinaan dan melakukan wawancara singkat terhadap pelatih FSM 4R untuk mengetahui pendapat pelatih mengenai pemain FSM 4R dalam pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik tersebut.

2. Kuisisioner

Kuisisioner adalah seperangkat pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk mengungkapkan pendapat, keadaan, kesan yang ada pada diri responden sendiri maupun di luar dirinya. Kuisisioner merupakan pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

Penyusunan sebuah kuisisioner hendaknya memperhatikan beberapa hal yang menjadi perhatian penyusun kuisisioner, sehingga kuisisioner yang disajikan kepada responden memiliki tingkat keterbacaan tinggi.

Data yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner dalam penelitian ini yaitu berupa data dan pendapat para pemain berdasarkan pengalaman apa yang dirasakan selama proses pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik sesuai panduan aspek-aspek CIPP.

3. Dokumentasi

Menurut Sukardi (2014: 83) para evaluator pada umumnya datang ke program atau proyek yang dinilai. Mereka mencari informasi dari dokumen yang relevan dan mendukung kegiatan program atau proyek yang berkaitan erat dengan evaluasi. Data

dokumentasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu data resmi dan formal yang dikeluarkan oleh tempat program atau proyek yang dievaluasi. Data dokumen ini digunakan evaluator untuk memperoleh data atau informasi yang luas tentang program yang di evaluasi.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 274) metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lenggar, agenda, dan sebagainya. Sedangkan menurut Sugiyono (2011: 329) dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya dari seseorang. Dokumen berupa tulisan misalnya, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan, catatan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain.

Data dokumentasi yang diperoleh dalam penelitian ini dengan yaitu berupa gambar atau foto mengenai kondisi pelaksanaan program pembinaan, sarana dan prasarana, jadwal latihan tim FSM 4R.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2011: 222) peneliti kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.

Kisi-kisi instrumen diperlukan sebagai pedoman dalam merumuskan butir-butir instrument. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 205) kisi-kisi adalah sebuah tabel yang menunjukkan hubungan antara

hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom. Kisi-kisi penyusunan instrument menunjukkan kaitan antara variable yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrument yang disusun. Kisi-kisi didalam penelitian ini akan diuraikan dibawah ini:

Tabel 3. Kisi-kisi Panduan Program Pembinaan Kondisi Fisik di FSM 4R.

N O	ASPEK	INDIKATOR	1	2	3	4
1.	<i>Context</i> (kontek s)	a. Latar belakang program pembinaan b. Tujuan program pembinaan c. Program pembinaan kondisi fisik				
2.	<i>Input</i> (Masuk an)	a. Pemain b. Pelatih c. Sarana dan prasarana d. Dana e. Dukungan orang tua				
3.	<i>Process</i> (Proses)	a. Pelaksanaan program pembinaan b. Pelaksanan				

		program kondisi fisik c. Monitoring dan evaluasi				
4.	<i>Product</i> (Produk)	<i>Peak</i> <i>Performance</i> (Puncak peforma)				

Keterangan: 1 = kurang 2 = Cukup 3 = Baik 4 = Sangat Baik

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi kualitatif. Analisis data kualitatif. Hal ini menurut Nasution dalam Sugiyono (2011: 336) analisis telah mulai sejak merumuskan masalah dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Alir (Miles & Huberman 2014: 18) yang dibagi menjadi tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

1. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola. Sehingga data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari data bila diperlukan.

2. Penyajian Data

Penyajian data pada penelitian kualitatif adalah menggunakan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan penelitian untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. Penarikan kesimpulan

Apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

G. Uji Keabsahan Data

Triangulasi merupakan teknuik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini. Triangulasi menurut Lexy Moleong (2005: 330) merupakan pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dan diluar itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dalam penelitian ini menggunakan dua macam triangulasi sebagai pemeriksaan keabsahan data, yaitu:

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Jadi selain melalui kuisisioner dan observasi, peneliti bisa menggunakan obeservasi terlibat, dokumen tertulis, arsip, catatan resmi, dan gambar atau foto. Masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti dan data yang berbeda. Sehingga memperoleh pandangan yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Triangulasi

sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 pemain tim futsal FSM 4R.

2. Triangulasi Metode

Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian ini, triangulasi metode yang digunakan adalah observasi dan kuisioner. Metode yang digunakan dalam memperoleh kebenaran informasi dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di 4R Futsal. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada 13 Oktober – 10 November 2020. Selama masa periode penelitian terkumpul responden berjumlah 20 orang dari pemain futsal FSM 4R.

Setelah diperoleh hasil penelitian kemudian hasil tersebut di deskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh. Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui informasi berupa data mengenai evaluasi program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R.

1. Demografi Responden

Tabel 4. Data Demografi Pemain Futsal FSM 4R.

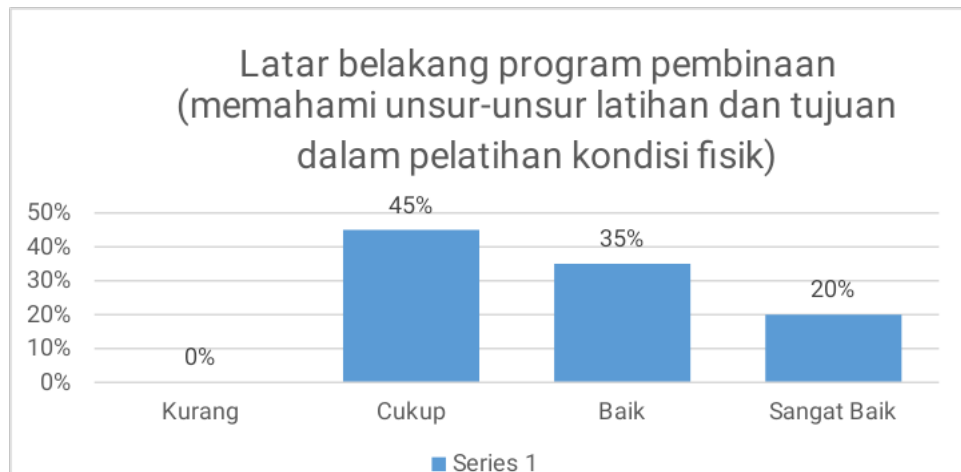
Data Demografi		Frekuensi	Presentase
Umur	Remaja Akhir (19-25 tahun)	15	75%
	Dewasa Awal (26-35 tahun)	5	25%
	Dewasa Akhir (36-45 tahun)	0	0%
	Total	20	100%

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa responden paling banyak pada masa remaja akhir sebanyak 75%. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009) masa remaja akhir dimulai dari

usia 17-25 tahun. Sedangkan responden lainnya sebanyak 25% yaitu pada masa dewasa akhir dari 20 responden.

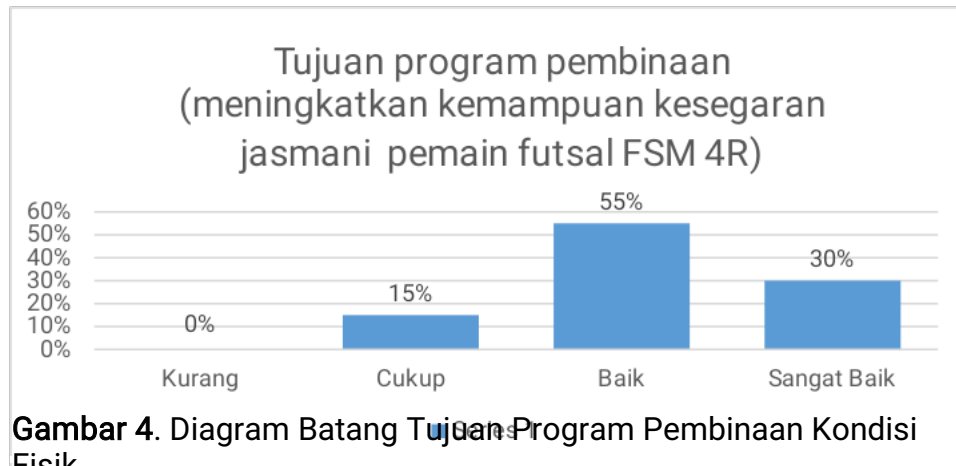
2. Hasil Data Panduan Kuisioner

a. Aspek *Context*



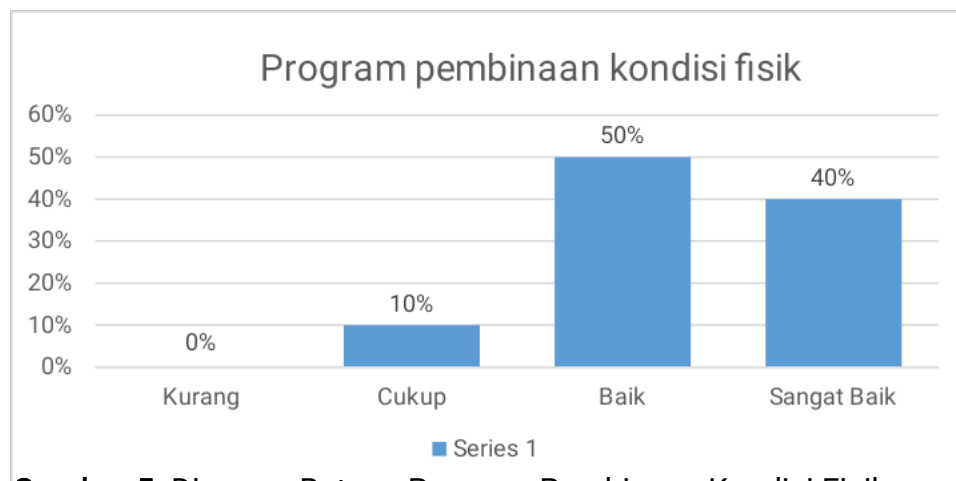
Gambar 3. Diagram Batang Latar Belakang Program Pembinaan Kondisi Fisik

Dari diagram batang diatas indikator dengan judul “Latar belakang program pembinaan (memahami unsur-unsur latihan dan tujuan dalam pelatihan kondisi fisik)” diketahui bahwa jawaban paling banyak dari responden adalah cukup sebesar 45%. Sedangkan jawaban paling sedikit sebesar 20% yaitu pada pilihan jawaban sangat baik.



Gambar 4. Diagram Batang Tujuan Program Pembinaan Kondisi Fisik.

Dari diagram batang diatas dengan indicator yang berjudul “ Tujuan program pembinaan (meningkatkan kemampuan kesegaran jasmani pemain futsal FSM 4R)” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 55%. Sedangkan responden memilih jawaban paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban cukup yaitu sebesar 15%.



Gambar 5. Diagram Batang Program Pembinaan Kondisi Fisik.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “Program pembinaan kondisi fisik (kondisi latihan yang efektif dan menyenangkan)” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat

pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 50%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban cukup yaitu sebesar 10%.

b. Aspek *Input*



Gambar 6. Diagram Batang Partisipasi Pemain FSM 4R.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “Pemain mnegikuti seluruh rangkaian program latihan” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 55%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.



Gambar 7. Diagram Batang Peran Pelatih Dalam Menyusun Program Latihan.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “Peran pelatih dalam penyusunan program latihan kondisi fisik” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 65%. Sedangkan terdapat pilihan responden yang sama besarnya terdapat pada jawaban kurang dan cukup yaitu sebesar 5%.



Gambar 8. Diagram Batang Sarana dan Prasarana.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “Sarana dan prasarana dalam latihan” diketahui bahwa responden paling banyak

terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 50%. Sedangkan pilihan paling sedikit responden terdapat pada jawaban cukup yaitu sebesar 10%.



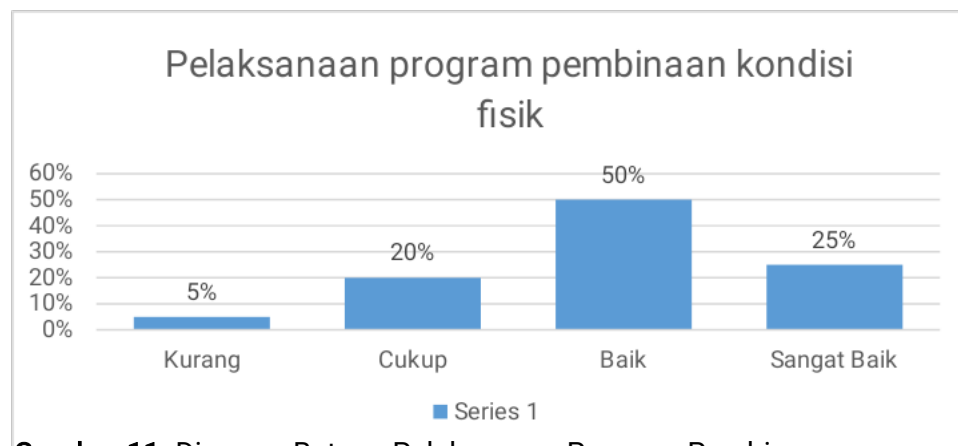
Gambar 9. Diagram Batang Sumber Dana.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul "Dana dukungan sponsor dari pihak luar" diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 50%. Sedangkan pilihan jawab paling sedikit dari responden terdapat pada jwaban kurang yaitu sebesar 15%.



Gambar 10. Diagram Batang Dukungan Orang Tua.

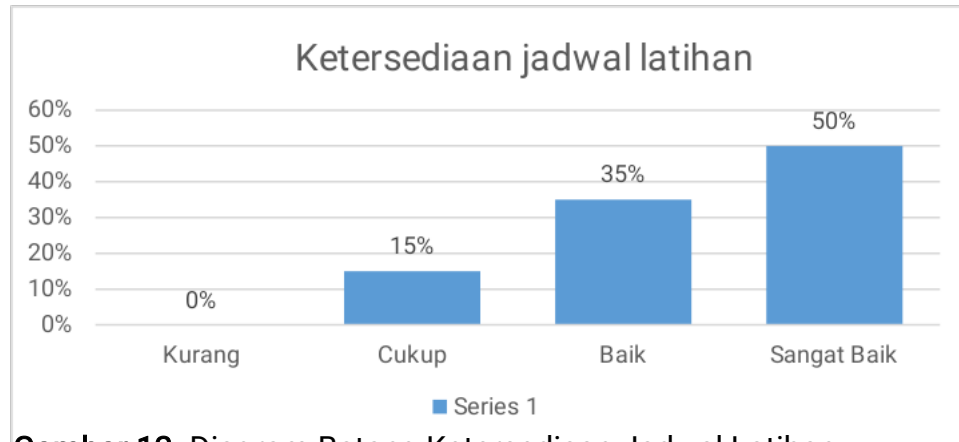
Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “Dukungan orang tua (motivasi untuk terus berlatih)” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 60%. Sedangkan pilihan jawaban paling sedikit dari responden terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.



Gambar 11. Diagram Batang Pelaksanaan Program Pembinaan.

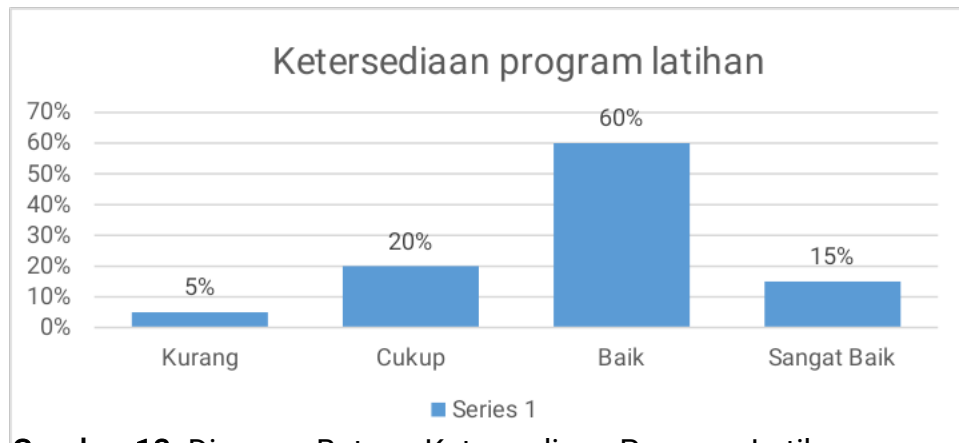
c. Aspek *Process*

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “ Pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 50%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.



Gambar 12. Diagram Batang Ketersediaan Jadwal Latihan.

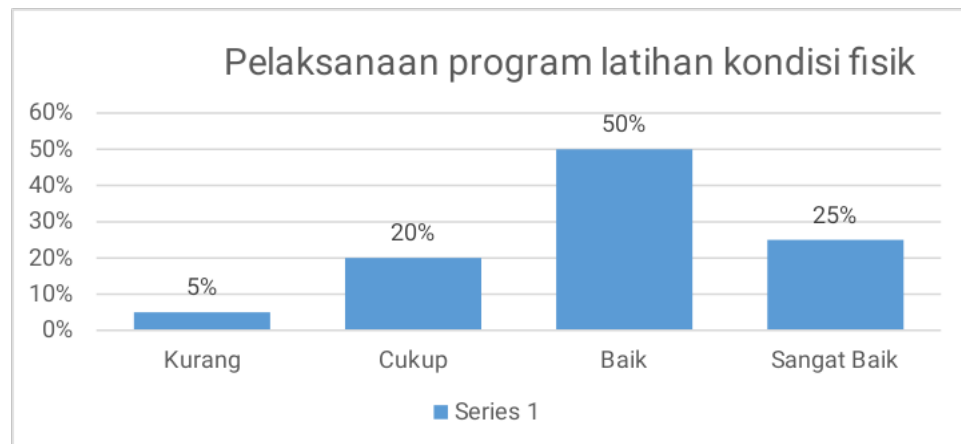
Dari diagram batang diatas indicator yang berdujul “ Ketersediaan jadwal latihan” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban sangat baik yaitu sebesar 50%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban cukup yaitu sebesar 15%.



Gambar 13. Diagram Batang Ketersediaan Program Latihan.

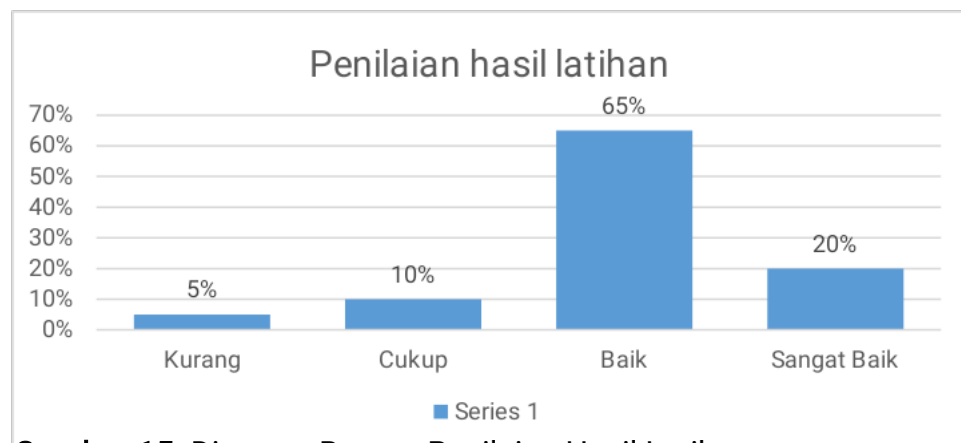
Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul

“Ketersediaan program latihan” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pilihan jawaban baik yaitu sebesar 60%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.



Gambar 14. Diagram Batang Pelaksanaan Program Latihan.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “Pelaksanaan program latihan kondisi fisik” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 50%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.



Gambar 15. Diagram Batang Penilaian Hasil Latihan.

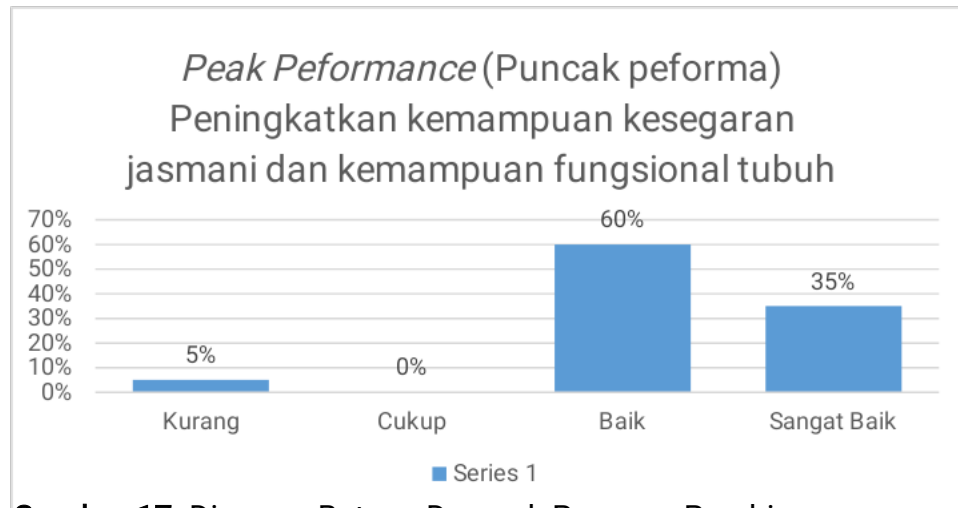
Dari diagram batang diatas indikator yang berjudul "Penilaian hasil latihan" diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 65%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.



Gambar 16. Diagram Batang Monitoring dan Evaluasi Program Pembinaan.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul "Monitoring dan evaluasi program pembinaan kondisi fisik" diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 45%. Sedangkan responden paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.

d. Aspek *Product*



Gambar 17. Diagram Batang Dampak Program Pembinaan.

Dari diagram batang diatas indicator yang berjudul “Peningkatan kemampuan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh” diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada pilihan jawaban baik yaitu sebesar 60%. Sedangkan pilihan jawaban paling sedikit terdapat pada pilihan jawaban kurang yaitu sebesar 5%.

B. Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh melalui kuisioner oleh peneliti mengenai evaluasi program pembinaan kondisi fisik pemain futsal FSM 4R., maka dapat dibahas sebagai berikut:

1. Aspek *Context*

Evaluasi *context* merupakan kemampuan awal suatu keadaan dalam menunjang suatu program. Menurut Sudjana (2008: 54) evaluasi *context* menjelaskan mengenai kondisi lingkungan yang relevan, menggambarkan kondisi yang ada dan yang diinginkan dalam lingkungan, dan mengidentifikasi kebutuhan yang belum terpenuhi dan peluang yang belum dimanfaatkan.

Dari hasil evaluasi *contexts* secara umum perencanaan dan

pembinaan program kondisi fisik pemain futsal FSM 4R masuk dalam kategori baik. Dengan pembentukan program pembinaan kondisi fisik demi peningkatan kualitas kebugaran para pemain FSM 4R, pengurus dan pemain saling bersinergi dalam pembentukan program pembinaan itu sendiri.

- a. Pemahaman para pelaku program pembinaan kondisi fisik cukup baik, dimana para pemain memahami berbagai unsur-unsur latihan dan tujuan dalam latihan kondisi fisik. Karena dalam pembentukan program pembinaan kondisi fisik ini sudah dijelaskan mengenai latar belakang yang ingin dicapai dari program pembinaan kondisi fisik tersebut.
- b. Tujuan program pembinaan kondisi fisik ini dibuat sesuai dengan kebutuhan para pemain pada saat itu yaitu untuk meningkatkan kemampuan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh.
- c. Dalam penyusunan program pembinaan kondisi fisik ini yang dibutuhkan selain tujuan program pembinaan itu sendiri yaitu tentang suasana dan keefektifan dalam menjalankan latihan. Pada saat menjalankan program latihan dari pelatih para pemain merasakan kondisi suasana yang baik dilihat dari para pemain menjalankan program latihan tidak adanya paksaan atau dengan kata lain para pemain melakukan latihan dengan senang hati sesuai kebutuhan tim dan individu para pemain. Dari keefektifan latihan itu sendiri pelatih selalu memberikan intensitas tinggi karena untuk menunjang fisik yang baik harus melakukan latihan yang sesuai.

2. Aspek *Input*

Evaluasi *input* merupakan kegiatan untuk menganalisis sumber daya manusia untuk mencapai tujuan program (Ardhika, 2013:19). Dari evaluasi input terdapat beberapa elemen yang mempengaruhi dalam pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik pemain futsal FSM 4R, diantaranya tentang partisipasi para pemain, peran pelatih dalam penyusunan program latihan, sarana dan prasarana, sumber dana dan dukungan dari orang tua

a. Partisipasi Pemain

Dari hasil penelitian mengenai partisipasi pemain dalam pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik cukup baik dilihat dari antusias para pemain dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Hal tersebut didukung oleh kesadaran para pemain apa yang dibutuhkan masing-masing individu untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain. Namun ada beberapa pemain yang datang terlambat dalam latihan, hal ini dapat merugikan bagi individu pemain dan tim, karena penerapan rasa disiplin bagi pemain masih kurang.

b. Peran Pelatih

Pada hasil penelitian seorang pelatih memiliki kriteria yang berkompeten baik dari segi ilmu pengetahuan maupun pengalaman. Dalam penyusunan program latihan peran pelatih sangat dibutuhkan karena pelatih selalu kontak langsung oleh para pemain, sehingga pelatih sangat memahami apa yang dibutuhkan oleh para pemain.

c. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung keberhasilan pembinaan olahraga, yang harus tersedia bagi setiap

upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga (Depdiknas 2001: 38). Sarana yang digunakan oleh tim FSM 4R dalam melakukan program pembinaan kondisi fisik sudah baik. Dilihat dari kelengkapan alat yang dibutuhkan dalam latihan sangat mendukung. Walaupun jumlah masing-masing alat yang terlalu banyak namun cukup untuk digunakan. Dari hasil observasi peneliti melihat adanya cone untuk membuat pola latihan dan variasi latihan, *stopwatch* untuk menghitung waktu, rompi untuk membedakan para pemain, bola digunakan untuk *game* setelah latihan kondisi fisik, peluit untuk pelatih dalam memberi instruksi pemain, dan lapangan yang standar untuk digunakan.

d. Sumber Dana

Sumber dana yang diterima untuk program pembinaan kondisi fisik sudah baik. Dari hasil observasi peneliti melihat adanya air minum khusus untuk para pemain. Walaupun lapangan untuk melakukan latihan masih sewa tetapi cukup untuk kebutuhan tim lainnya. Dilihat dari bola untuk latihan selalu berganti setiap tiga bulan sekali dan kostum latihan tiap enam bulan sekali. Hal ini menandakan sumber dana untuk menjalankan program pembinaan sudah baik.

e. Dukungan Orang Tua

Dari hasil penelitian ini dukungan yang diberikan oleh orang tua masing-masing dari pemain sudah baik. Dukungan tersebut sangat dibutuhkan oleh pemain dan pelatih, karena itu diharapkan orangtua selalu mendukung dan memberi motivasi agar para pemain termotivasi untuk terus berkembang dalam latihan.

3. Aspek *Process*

Evaluasi *process* adalah alat untuk membantu mengimplementasikan keputusan. Menurut Ardhika (2013: 21) evaluasi proses merupakan evaluasi yang diarahkan pada seberapa jauh kegiatan yang dilakukan di dalam program. Dalam hal ini akan dilihat tepat tidaknya suatu pelaksanaan suatu program yang telah ditetapkan. .Evaluasi proses menerangkan mengenai:

a. Pelaksanaan Program Pembinaan Kondisi Fisik

Dalam proses pelaksanaan yang dilakukan oleh tim FSM 4R dalam pembinaan kondisi fisik dilakukan beberapa proses dari mulai persiapan hingga evaluasi latihan, semua telah dilakukan dengan baik sesuai dengan perencanaan pelatih. Namun bukan berarti tidak mendapat kesulitan dan kendala dalam mengganggu semangat para pemain saat dilapangan. Seperti hasil observasi kesulitan yang dialami pada pelaksanaan program latihan karena lapangan yang digunakan masih sewa, tidak seperti tim academy yang sudah mematenkan jadwal latihan serta ,memiliki lapangan sendiri untuk latihan. Dalam hal program pembinaan pelatih selalu menyampaikan apa materi latihan yang harus dilakukan untuk latihan selanjutnya sehingga para pemain bisa mempersiapkan diri dan pelatih juga selalu berdiskusi dengan pemain mengenai latihan yang sudah didapat. Hal ini menjadi salah satu kelebihan proses pelaksanaan program pembinaan.

b. Ketersediaan Program Latihan

Ketersediaan program latihan merupakan hal yang medasar dalam melakukan latihan. Adanya program latihan akan membntu

pelatih dalam menentukan variasi dan porsi latihan untuk para pemainnya. Pembuatan program latihan oleh pelatih sudah dibuat dengan baik dan sistematis, akan tetapi terkadang tidak terlaksana secara keseluruhan. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut karena kehadiran para pemain yang terkadang terlambat hadir sehingga harus mengulur waktu untuk melaksanakan program latihan yang ingin dilakukan. Hal ini juga menjadi bahan evaluasi pelatih dalam menyusun program latihan agar dapat menyesuaikan keadaan yang ada dilapangan, sehingga program latihan dapat terlaksana secara keseluruhan.

c. Ketersediaan Jadwal Latihan

Jadwal latihan yang tersedia cukup baik. Tim FSM 4R sudah melakukan member bulanan sejak tahun 2014, sehingga sudah dibuatkan jadwal latihan sesuai hari yang diinginkan pelatih. FSM 4R melakukan latihan pada hari selasa dan jum'at, akan tetapi meskipun sudah melakukan member sering kali jam latihan berubah-ubah terkadang maju satu jam atau mundur satu jam dari jadwal asli latihan.

d. Pelaksanaan Program Latihan Kondisi Fisik

Pelaksanaan program latihan selalu berjalan dengan baik meskipun terkadang program latihan tidak keseluruhan terlaksana. Hal ini ada beberapa faktor terlaksananya program latihan seperti partisipasi pemain, kondisi fisik para pemain sebelum latihan, dan sarana dan prasarana untuk latihan. Dari hasil observasi peneliti di lapangan program latihan cukup efektif untuk dilakukan ada beberapa latihan yang intensitasnya tinggi tetapi tidak terlalu memakan waktu lama. Contoh program latihan yang dilakukan

yaitu *shuttle run*, dari segi fisik jika dilakukan dengan intensitas tinggi akan sangat efektif untuk menunjang kondisi fisik para pemain karena dalam olahraga futsal beberapa komponen yang dibutuhkan adalah *speed* dan *power*. Dalam observasi peneliti dalam pelaksanaannya para pemain sangat antusias dalam melakukan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Hal ini menjadi kelebihan yang dimiliki pelatih dalam memberikan program latihan untuk para pemainnya. Namun dalam pelaksanaan program latihan tidak selalu berjalan lancar atau sesuai keinginan pelatih, hal yang menjadi faktor adalah kehadiran para pemain, karena jika pemain tidak lengkap program latihan tidak berjalan maksimal. Tentunya hal ini menjadi bahan evaluasi yang bagus untuk pelatih dalam memotivasi para pemain untuk hadir dalam latihan. Karena elemen utama dalam melaksanakan program latihan adalah pemain, jika tidak ada pemain maka program latihan tidak dapat dilaksanakan.

e. Penilaian Hasil Latihan

Penilaian hasil latihan sangat diperlukan pelatih untuk menilai sejauh mana perkembangan para pemain terutama dalam hal fisik. Penilaian yang dilakukan oleh pelatih cukup baik, penilaian akan digunakan untuk mengukur sejauh mana perkembangan fisik para pemain, sehingga pelatih dapat menentukan program latihan selanjutnya. Dalam hal penilaian hasil latihan tentunya akan menjadi bahan evaluasi pelatih dalam menentukan program latihan selanjutnya. Dari hasil observasi peneliti tidak dapat melihat penilaian yang diberikan pelatih kepada pemainnya karena hal tersebut bersifat rahasia.

f. Monitoring dan Evaluasi Program Pembinaan Kondisi Fisik

Pada setiap akhir latihan pelatih selalu membuat catatan kecil pada setiap pemain terkait perkembangan yang sudah dicapai dan kekurangan ketika menyerap materi, dan juga pelatih selalu membuka sesi tanya jawab terkait pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik yang dilakukan. Hal ini digunakan untuk bahan evaluasi pelatih agar dapat menyusun perencanaan program pembinaan lebih baik lagi.

4. Aspek *Product*

Evaluasi *product* adalah pencarian hasil dari program apa yang telah dibuat oleh peneliti ini. Sudjana (2008: 56) menyatakan bahwa evaluasi produk mengukur dan menginterpretasikan pencapaian program selama pelaksanaan program dan pada akhir program. Penulis memasukan dampak pelaksanaan terhadap program pembinaan kondisi fisik bagi para pemain FSM 4R, sebagai jawaban dari pelaksanaan program yang telah dibuat.

Dari hasil program pembinaan yang telah dilakukan oleh tim FSM 4R peningkatan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh para pemain meningkat cukup baik. Hal ini ditandai dari hasil observasi dan sebar kuesioner oleh peneliti diketahui bahwa 12 (60%) dari 20 pemain mengalami peningkatan kondisi fisik yang cukup baik, sedangkan 7 (35%) dari 20 pemain mengalami peningkatan yang sangat baik, dan yang lainnya hanya 1 pemain (5%) dari 20 pemain menunjukkan hasil yang kurang baik. Namun hasil dari program pembinaan kondisi fisik ini bukan acuan yang pasti mengenai suksesnya hasil pembinaan, karena hasil yang sesungguhnya akan terlihat bagaimana para pemain selalu

menjaga kondisi fisiknya baik didalam maupun diluar lapangan.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah:

1. Peneliti tidak melakukan penyebaran kuesioner secara langsung kepada para pemain, karena pada masa pandemic tidak dianjurkan berkerumun setelah latihan oleh pihak 4R Futsal. Hal ini bertujuan untuk memutus rantai penularan Covid-19. Jadi dianjurkan setelah latihan para pemain segera bersih-bersih diri dan langsung pulang.
2. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online menggunakan *google form* dengan mengirim panduan kuesioner kepada para pemain, karena keadaan yang kurang memungkinkan pada saat itu.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Program pembinaan kondisi fisik merupakan program yang dibuat untuk melakukan pembinaan dalam latihan fisik terhadap para pemain FSM 4R. Sehingga pemain dapat mempersiapkan kondisi fisiknya untuk pertandingan persahabatan maupun dalam even kedepannya. Berdasarkan evaluasi dengan menggunakan model evaluasi *context, Input, Process*, dan *Product* (CIPP) dapat menghasilkan kesimpulan yaitu:

1. Pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain futsal FSM 4R sudah berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari partisipasi para pemain dalam proses berjalannya program pembinaan kondisi fisik. Kelancaran dalam proses pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik tidak lepas dari beberapa faktor pendukung seperti sarana dan prasarana, peran pelatih

dalam memberikan program latihan, dan sumber dana sebagai subsidi tambahan.

2. *Context*, program pembinaan kondisi fisik bagi pemain FSM 4R dari hasil observasi, sebar kuesioner dan dokumentasi yang meliputi latar belakang, tujuan program pembinaan, dan bagaimana program pembinaan itu sendiri masuk dalam kategori baik.
3. *Input*, program pembinaan kondisi fisik bagi pemain FSM 4R dari hasil observasi, kuesioner, dan dokumentasi yang meliputi partisipasi pemain, peran pelatih, sarana dan prasarana, sumber dana, dan dukungan orang tua masuk dalam kategori cukup.
4. *Process*, program pembinaan kondisi fisik bagi pemain FSM 4R dari hasil obesrvasi, kuesioner, dan dokumentasi yang meliputi pelaksanaan program prmbinaan, ketersediaan program latihan dan jadwal latihan, pelaksanaan program latihan, penilaian hasil latihan, dan monev program pembinaan kondisi fisik masuk dalam kategori baik.
5. *Product*, program pembinaan kondisi fisik bagi pemain FSM 4R dari hasil, observasi, kuesioner, dan dokumentasi yang meliputi hasil dari program pembinaan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh masuk dalam kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dalam upaya untuk memajukan program pembinaan yang akan dilaksanakan kedepannya bagi pemain FSM 4R, maka peenulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pengurus tim FSM 4R diharapkan untuk membuat visi dan misi yang lebih jelas mengenai program pembinaan kondisi fisik

dan lebih menerapkan rasa disiplin bagi para pemain yang datang terlambat dalam latihan.

2. Bagi pelatih tim FSM 4R diharapkan dapat mempertahankan kualitas dalam melaksanakan program latihan, dan lebih aktif berkomunikasi dengan pemain karena pelatih adalah jembatan komunikasi antar pengurus dan pemain.
3. Bagi pemain diharapkan lebih giat berlatih lagi terutama dalam hal fisik dan lebih menerapkan rasa disiplin dalam latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, Rusydi dan Tien Rafida. (2017). Pengantar Evaluasi Program Pendidikan. Medan: Perdana Publishing.

Andri Irawan. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

Ardhika Falaahudin. (2013). Evaluasi Program Pembinaan Renang di Klub Tirta Serayu. Jurnal Olahraga. 1(1): 19-23.

Arikunto, Suharsimi dan Cepi Safruddin AJ. (2010). Evaluasi Program Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, O. Tudor & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sport.

United States: Human Kinetics.

Bompa. (2000). Theory and Methodology of Training. Kendali: Han Publishing Company.

Dendy Sugono. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Depdiknas. (2003). Buku III Prinsip-prinsip Pelatih, Program Latihan, Pedoman Program Pengalaman Lapangan Kepelatihan Olahraga. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Djemari Mardapi. (2012). Pengukuran Penilaian dan Evaluasi Pendidikan. Yogyakarta. Nuha Medika.

Djoko Pekik Irianto, dkk. (2009). Dasar Kepelatihan Olahraga. Diklat: FIK UNY.

Eki Aldapit. (2014). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Lari Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi: FIK UNY.

Fox EL, B. R. (1988). The Phsyiological Basic of phisycal education and athletics. USA: WB Sounders Company.

Harsono. (1998). Pembinaan Olahraga Usia Dini. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat.

Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Johan Irmansyah. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Pantai di Provinsi Nusa Tenggara Barat dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi: FIK UNY.

Justinus Lhaksana. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.

Lexy J, Moleong. (2005). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mochamad Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.

- Muryadi, Agustanico Dwi. (2017). Model Evaluasi Program Dalam Penelitian Evaluasi. Jurnal Ilmiah Penjas. 3(1): 8.
- Rusli Lutan. (2000). Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. (2004). Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana. (2008). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2018). Latihan Beban untuk Kebugaran Kesehatan dan Performa Atlet. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2014). Evaluasi Program Pendidikan dan Kepelatihan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulistiyono. (2017). Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Yogyakarta: UNY Press.
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wirawan. (2011). Evaluasi Teori Model Standar Aplikasi dan Profesi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan kuesioner

<p>KUESIONER EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN KONDISI FISIK BAGI PEMAIN FUTSAL FSM 4R</p>
--

*** Wajib**

1. PETUNJUK PENGISIAN:

- a. Isilah berdasarkan pengalaman yang Anda alami.
- b. Kuisisioner ini akan digunakan sebagai penelitian “Evaluasi Program Pembinaan Kondisi Fisik Bagi Pemain Futsal FSM 4R”.

- c. Berilah tanda centang (V) pada pilihan yang sesuai.

2. IDENTITAS RESPONDEN

- a. Nama* :
- b. Umur* :

A. ASPEK *CONTEXT*

- a. Bagaimana latar belakang program pembinaan dalam memahami unsur-unsur latihan dan tujuan dalam latihan kondisi fisik? * *Tandai satu pilihan*
1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik
- b. Bagaimana tujuan program pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pemain FSM 4R? * *Tandai satu pilihan*
1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik
- c. Bagaimana keefektifan dan suasana dalam program pembinaan kondisi fisik? * *Tandai satu pilihan*
1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik

B. ASPEK *INPUT*

- a. Bagaimana partisipasi pemain dalam mengikuti rangkaian program

pembinaan kondisi fisik?* *Tandai satu pilihan*

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

b. Bagaimana peran pelatih dalam menyusun program latihan pada program pembinaan kondisi fisik?* *Tandai satu pilihan*

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

c. Bagaimana sarana dan prasarana dalam program pembinaan kondisi fisik?* *Tandai satu pilihan*

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

d. Bagaimana sumber dana dalam program pembinaan kondisi fisik?* *Tandai satu pilhan*

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

e. Bagaimana dukungan dan motivasi yang diberikan orang tua untuk terus giat berlatih?* *Tandai satu pilihan*

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

C. ASPEK *PROCESS*

- a. Bagaimana pelaksanaan program pembinaan kondisi fisik bagi pemain FSM 4R?* *Tandai satu pilihan*
 1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik
- b. Bagaimana ketersediaan program latihan?* *Tandai satu pilihan*
 1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik
- c. Bagaimana ketersediaan jadwal latihan?* *Tandai satu pilihan*
 1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik
- d. Bagaimana pelaksanaan program latihan?* *Tandai satu pilihan*
 1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik
- e. Bagaimana penilaian hasil latihan yang diberikan kepada pelatih?* *Tandai satu pilihan*
 1. Kurang
 2. Cukup
 3. Baik
 4. Sangat Baik
- f. Bagaimana monitoring dan evaluasi program prmbinaan kondisi

fisik? ** Tandai satu pilihan*

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

D. ASPEK *PRODUCT*

Bagaimana peningkatan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh pemain FSM 4R? ** Tandai satu pilihan*

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sangat Baik

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

Lampiran 2. Dokumentasi



Gambar 18. *Receptions* 4R Futsal.



Gambar 19. Lapangan Bagian Barat dan Timur 4R Futsal.



Gambar 20. Persiapan Proses Latihan.



Gambar 21. Sarana dan Prasarana Dalam Latihan.

Lampiran 3. Jadwal Latihan FSM 4R Berdasarkan Member

JADWAL LAPANGAN UTARA

Jam	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
06.00-07.00							
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00			BM FUTSAL		FSM		
17.00-18.00			BM FUTSAL		FSM		

18.00-19.00			PJKR E	PGSD UNY	BPR		
19.00-20.00	PKO 19		PJKR E	PGSD UNY	KARANG KAJEN		
20.00-21.00		FSM	KOBAR	FAJAR	TELKOM	ANGSA	FUTSAL PROJEK
21.00-22.00		FSM	KOBAR	FAJAR	KIEKROS	ANGSA	FUTSAL PROJEK

Lampiran 4. Responden Dari Panduan Kuesioner

NO	Nama Lengkap	Umur
1	Brian Dzakir Setiawan	20
2	Muhammad Burhan Muhadi	29
3	Muamar	32
4	Wisnuwardhana	30
5	Ary Prasetyo	22
6	Yanu Arif	22
7	Muhammad Negi Vasyeh Qurani Setiadi	22
8	Muhammad fadli	25
9	Fazlur	31
10	Mirza chalifa shani	27
11	Yanu Arif	22
12	Adhe Kusuma aji	23
13	Febri rahmat pasa	24
14	Zongky Bagus Kiswara	24
15	Januarko Endar Setiawan	23
16	Dhanu Andhi Kurniawan	21
17	Gilang Eka Putra	22
18	Adhiaksa	22
19	Faisal Nur Ramdhani	23
20	Dicky Pranata	22

