

**PENGEMBANGAN MEDIA APLIKASI PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA  
BERBASIS ANDROID**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

Yoga Adi Setiawan

NIM.15602241074

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

**2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGEMBANGAN MEDIA APLIKASI PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA  
BERBASIS ANDROID**

Disusun Oleh:

Yoga Adi Setiawan  
NIM. 15602241074

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi yang bersangkutan

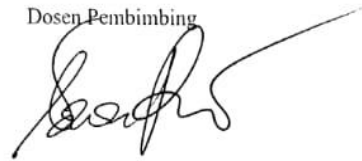
Yogyakarta, 25 Maret 2019

Mengetahui  
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuni, M.Or  
NIP. 1971122920000322001

Disetujui  
Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, M.Or  
NIP. 19840521200812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Yoga Adi Setiawan

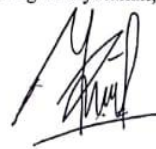
NIM : 15602241074

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Android” benar-benar karya sendiri dan tidak terdapat karya atas pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Yogyakarta, 25 Maret 2019  
Yang Menyatakan,



Yoga Adi Setiawan  
NIM. 15602241074

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Tugas Akhir Skripsi**

**PENGEMBANGAN MEDIA APLIKASI PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA**

**BERBASIS ANDROID**

**Disusun oleh:**

**YOGA ADI SETIAWAN**

**NIM 1560224003**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 11 April 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor, M.Or.		23-4-2019
Ketua Penguji/Pembimbing Ratna Budiarti, S.Pd.,M.Or.		22-4-2019
Sekretaris Drs.Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		22-4-2019

Yogyakarta, 11 April 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

  
Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
196407071988121001

PENGEMBANGAN MEDIA APLIKASI PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA  
BERBASIS ANDROID

Oleh:

Yoga Adi Setiawan  
NIM. 15602241074

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran menggunakan aplikasi program latihan sepakbola berbasis android untuk memahami pembuatan program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet di tiap periodisasi dengan mudah dipahami dan mudah didapatkan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *research and development* dengan mengacu langkah penelitian *borg and gall* yang diadaptasi menjadi 7 langkah. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga universitas negeri yogyakarta. Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap 10 responden, uji coba kelompok besar dengan 43 responden. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan angket dan lembar evaluasi. Hasil data yang diperoleh adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil angket yang berupa angka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan media aplikasi program latihan berbasis android layak digunakan bagi pelatih yang bermanfaat sebagai media pembuatan program latihan. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi ahli materi sebesar 75,0 % yang berarti cukup layak, validasi ahli media yang menunjukkan hasil penilaian 92,1% yang berarti baik/layak. Pada uji coba kelompok kecil, aplikasi ini mendapat hasil penilaian 77,5% yang masuk dalam kategori baik/layak dan pada uji coba kelompok besar aplikasi ini mendapat hasil penilaian 83,1% yang masuk dalam kategori baik/layak. Dengan demikian mendapatkan kesimpulan bahwa aplikasi ini baik/layak digunakan. Saran dari aplikasi ini bisa dikembangkan lagi ke smartphone yang berbasis iPhone OS (IOS).

Kata kunci: *program latihan, aplikasi, android*

DEVELOPING APPLICATION MEDIA OF ANDROID-BASED FOOTBALL  
TRAINING PROGRAM

By:

Yoga Adi Setiawan  
Student Number. 15602241074

**ABSTRACT**

This research aimed at developing teaching media using an application of android-based football training program to understand the development of the training program based on the athlete's needs in each period which is easily understood and obtained.

The research method used was research and development referring to *borg and gall* research that was adapted into 7 stages. The subjects of this research were students majoring in sport training education of Yogyakarta State University. The small group experiment was done towards 10 respondents and the large group experiment was done towards 43 respondents. The instruments employed were questionnaires and evaluation sheets. The data obtained were in the form of descriptive quantitative and qualitative. The quantitative data were obtained from the questionnaires in the form of numbers..

The result of the research shows that the application media development of android-based training program is suitable for use by trainers who are useful as a media for making training programs. The result was gained from the results of material expert validation of 75.0 % showing that it is quite qualified and media expert validation revealing the assessment result of 92.1% meaning that it is good/qualified. In the small group experiment, this application obtained the assessment score of 77.5% which belongs to good/ qualified category and in the large group experiment, it got the assessment result of 83.1% which can be classified into good/ qualified category. Thus, it can be concluded that this application is good/ qualified to be applied. Last but not least, the suggestion for this application is to be able to be developed to IOS-based smartphone.

Key words: *training program, application, android*

## **MOTTO**

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka ,melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak..”

**(Aldus Huxley)**

“Orang yang sukses itu tidak selalu orang yang pintar tapi orang yang sukses adalah orang yang gigih dan pantang menyerah”

**(Insprilo)**

“barang siapa yang bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri”

**(qs. Al-Ankabut;6)**

“Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk merubah dunia.”

**(Nelson Mandela)**

“Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah”

**(Lessing)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kupanjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya. Segala syukur kuucapkan kepadamu ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti di sekeliling saya. Yang selalu memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini maka saya persembahkan untuk:

1. Kepada orang tua yang tercinta (Ayahanda Supri dan Ibunda Umi Busriwiyatun) yang senantiasa memberikan kasih sayang, support dan doa secara terus-menerus dan tak pernah lelah mengingatkan untuk memberikan yang terbaik dalam hidup ini.
2. Keluarga besar Darmowasito yang senantiasa memberikan dukungan untuk selalu menjadi lebih baik dan melampaui batas.
3. Fitri Hutami hayuningtyas, Kekasihku sekaligus wanita hebat yang selalu memberikan semangat dan motivasinya untuk terus menjadi yang terbaik.
4. Teman-teman seperjuangan yang membantu saya dalam doa serta usaha saat perkuliahan berjalan.
5. Universitas Negeri Yogyakarta, tempatku belajar dan menimba ilmu.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Tuhan YME, atas berkat, rahmat dan hidayah Nya, sehingga terselesainya tugas akhir skripsi yang berjudul “pengembang media aplikasi program latihan sepakbola Berbasis Android” dengan lancar sesuai kehendak Nya.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengetahui kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat tewujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewanya pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd.Kor, M.Or Pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang selalu membimbing selama masa perkuliahan dan dengan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk selalu memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis
2. Bapak Drs.Subagyo Irianto M.Pd. dan Nawan Primasoni, S.Pd.Kor, M.Or. selaku validator ahli dalam penelitian ini yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan
3. Ketua penguji, Sekertaris, dan Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir saya
4. Ibu CH. Fajar Sri W., M. Or., Ketua jurusan PKL dan prodi PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan kebijakanya agar terselesainya tugas akhir skripsi ini
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan memberikan ijin penelitian
6. Teman-teman PKO A 2017 dan PKO A 2016 yang telah membantu penelitian ini sehingga dapat berjalan sebagaimana mestinya.

7. Valentinus Adityo Wibowo, Raja Bintang Abrori, Yogi Tri Prasetyo yang telah mendukung perkuliahan serta memberikan pengamalan di bidang olahraga
8. Teman-teman PKO A 2015 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dengan berbagai cara
9. Teman-teman PKO 2015 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dengan berbagai cerita dan berbagi pengalaman
10. Teman-teman KKN 240 yang telah memberikan pengalaman dan motivasi selama melakukan perkuliahan di Desa Bantengan, Melikan, Klaten Jawa Tengah
11. SSB Satria Pandawa yang memberikan saya pengalaman dalam melatih selama PPL

Semoga semua pihak yang telah membantu terselesainya aplikasi ini mendapat balasan yang layak dari Tuhan dan semoga tugas akhir skripsi ini menjadi informasi dan bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi sepakbola Indonesia

Yogyakarta, 25 Maret 2019

Penulis,



Yoga Adi Setiawan  
Nim. 15602241074

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Spesifikasi Produk .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Pengembangan .....	8

2. Aplikasi .....	9
3. Hakikat Pelatih .....	9
4. Hakikat Permainan Sepakbola.....	11
5. Hakikat Perencanaan Program Latihan.....	12
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Metode penelitian .....	28
B. Prosedur Penelitian .....	28
C. Uji Coba Produk .....	31
1. Desain Uji Coba.....	31
2. Subjek Uji Coba.....	32
D. Teknik Instrumen Pengumpulan Data .....	33
E . Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian .....	36
1. Deskripsi Produk .....	36
2. Hasil Validasi .....	42
3. Revisi Produk .....	43
4. Hasil Uji Coba .....	44
5. Analisis Data .....	47
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	54
C. Saran .....	55

<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>56</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Periodesasi tunggal.....	17
Tabel 2. Periodesasi ganda.....	17
Tabel 3. Periodesasi triple.....	18
Tabel 4. Kisi-kisi Istrumen untuk ahli materi.....	34
Tabel 5. Penilaian aspek tampilan oleh ahli media.....	34
Tabel 6. Data Hasil Penilaian Ahli Materi,.....	42
Aplikasi program latihan sepakbola	
Tabel 7. Data Hasil Penilaian Ahli Media,.....	42
Aplikasi program latihan sepakbola	
Tabel 8. Merubah pengelompokan Usia sesuai dengan panduan FIFA.....	43
Tabel 9. Menambahkan lembar program latihan.....	43
Tabel 10. Penambahan Fitur Daftar Pustaka.....	44
Tabel 11. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	45
Tabel 12. Perubahan tata bahasa materi.....	46
Tabel 13. Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	46
Tabel 14. Ringkasan Produk.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 2. Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan.....	32
Gambar 3. Menu Beranda.....	36
Gambar 4. MenuProfil.....	37
Gambar 5. Usia.....	37
Gambar 6. Materi.....	38
Gambar 7. Contoh Program Latihan.....	39
Gambar 8. Langkah-langkah Membuat Program Latihan.....	39
Gambar 9. Lembar Pembuatan Program Latihan.....	39
Gambar 10. Papan Latihan.....	40
Gambar 11. Program Taktik.....	40
Gambar 12. <i>E-book</i> .....	40
Gambar 13. Tampilan Aplikasi.....	41



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pesatnya perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) saat ini sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari. Buktinya dapat kita lihat dari munculnya berbagai macam teknologi canggih untuk membantu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu dampak positif dari berkembangnya IPTEK saat ini adalah mempermudah kita dalam berolahraga. Teknologi pun sudah dimanfaatkan untuk membantu atlet-atlet lebih berprestasi, begitu pula dalam proses latihan, IPTEK sudah banyak digunakan oleh para pelatih.

Dukungan IPTEK dalam bidang olahraga sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet. Undang-Undang No 3 tahun 2005 pasal 20 ayat 3 menjelaskan bahwa “olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Ungkapan tersebut menyatakan ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki pengaruh besar dalam kemajuan prestasi atlet olahraga nasional. Begitu pula yang diungkapkan oleh Sri Haryanto dkk (2013: 1) bahwa prestasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : (1) faktor internal atlet, meliputi kemampuan fisik, intelegensi, psikomotor, afektif, (2) faktor eksternal dari atlet, yaitu faktor-faktor penunjang antara lain: pelatih, dukungan orang tua, sarana dan prasaran, program latihan, hasil penelitian, lingkungan tempat bekerja atau sekolah, masyarakat, teman akrab dan lainnya.

Kegunaan IPTEK terhadap olahraga sendiri sangatlah beragam dan kompleks diantaranya, untuk membantu pelatih dalam merancang metode latihan, membantu atlet pada proses latihan baik secara mandiri maupun tim. Pentingnya IPTEK pada bidang olahraga sebagai salah satu faktor penunjang prestasi terutama dalam olahraga prestasi sepakbola.(tribunnews.com)

Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri atas dua kesebelasan yang saling bertanding dengan melibatkan unsur fisik, taktik, teknik, dan mental. Kerjasama antar pemain dalam permainan membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Untuk itu atlet maupun pelatih harus memperhatikan tujuan latihan dalam pembinaan prestasi sepakbola. Latihan juga merupakan penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip- prinsip latihan secara teratur, terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan keisapan olahragawan (Harre dalam Nossek, 1982).

Keberhasilan latihan dan prestasi olahraga adalah suatu hal yang sangat diinginkan oleh setiap praktisi olahraga. Hampir semua atlet maupun pelatih mengharapkan latihan yang telah dilakukan akan berhasil dengan adanya prestasi. Prestasi olahraga dicapai dengan usaha maksimal, usaha yang di maksud disini adalah bagaimana atlet bisa berlatih sesuai kebutuhan keberhasilan seorang atlet juga di pengaruhi oleh latihan yang ada. Latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah Harsono (1988: 102). Sedangkan menurut

Nossek (1982: 3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Namun dengan hanya latihan saja tidak cukup apabila latihan yang diterapkan tidak sesuai dengan kebutuhan atau pun sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet. Oleh sebab itu perlu adanya kajian sistematis untuk menyusun latihan secara berjenjang dan sistematis yaitu dengan menggunakan program latihan yang baik dan terukur. Program latihan merupakan seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihan. Program latihan sangat memberikan efek yang sangat besar untuk kemajuan setiap atlet maupun tim. Tim yang dinyatakan berhasil sangat di pengaruhi kemampuan pelatih dalam mengelola latihan. Artinya, ketepatan dalam penyusunan dan menerapkan program latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan atlet dalam meraih prestasi. Program latihan yang telah disusun harus diterapkan secara cermat dan tepat sesuai dengan periodisasi latihan yang telah ditentukan.

Banyak kita jumpai pelatih pelatih di liga top Eropa seperti Pep Guardiola, Mauricio Sari, Jurgen Klop ketika melakukan sesi latihan bersama dengan asisten pelatihnya mereka membawa sebuah Tablet PC yang berisikan program latihan dalam satu sesi latihan tersebut dan data setiap pemain yang dimana setiap sesi latihan pelatih sudah mengetahui apa yang akan dilatihkan saat itu juga untuk di Indonesia sendiri sering kita lihat pelatih timnas senior AFF yaitu Alfred Riedl selalu membawa papan dengan kumpulan kertas-kertas yang berisikan program latihan. Jika kita lihat dari keberhasilan liga top Eropa tidak lepas dari hebatnya

pelatih dalam menyusun program latihan sesuai kebutuhan mereka dan dapat diterapkan saat pertandingan. Namun hal tersebut belum terlihat pada pelatih-pelatih top di liga Indonesia kita masih sangat jarang menjumpai pelatih yang membawa kertas program latihan ataupun asisten pelatih yang membantu pelatihnya mengarahkan program latihan menggunakan bantuan teknologi Tablet PC saat sesi latihan.

Hasil observasi kami di SSB di Kabupaten Sleman terutama di SSB Satria Pandawa masih banyak pelatih yang mampu dan mengerti pembuatan program latihan namun enggan membawa catatan program latihan di lapangan karena banyak faktor yaitu membawanya yang kesusahan dan kurang efisien.

Hasil observasi di tempat lain yaitu di pelatih SSB Sinar Muda mengatakan masih banyak kesulitan dalam memilih media untuk menyusun program latihan karena selama ini pelatih masih menggunakan media kertas yang bila terkena hujan akan basah dan tidak bisa digunakan kembali dalam melatih dan karena hanya dengan media kertas terkadang terlipat-lipat sehingga susah untuk dibaca.

Penelitian yang dilakukan Sigit (2007) menyatakan dengan program latihan yang baik dan sistematis dapat meningkatkan performa seorang atlet. Dalam penelitiannya meneliti VO<sub>2</sub>max mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2006 dan 2007 dengan menggunakan program latihan dan treatment yang baik dan benar dapat meningkatkan kualitas atlet tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mencoba mengembangkan terobosan baru di Indonesia sebuah media aplikasi pembuatan program latihan berbasis android untuk kalangan pelatih yang memuat mengenai cara pembuatan

serta bentuk latihan sesuai dengan kelompok usia atlet secara umum dan khusus dengan tujuan agar pelatih dapat membuat program latihan secara sistematis dan terukur dengan bantuan teknologi yang ada sehingga dapat dilihat kapan saja dan dapat diimplementasikan dilapangan yang nantinya bisa menumbuhkan atlet-atlet berprestasi.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi, diantaranya sebagai berikut:

1. Berdasarkan observasi pelatih masih ada kendala media dalam pembuatan program latihan.
2. Belum banyak pelatih yang menjalankan program latihan.
3. Kurangnya referensi materi dalam membuat program latihan.

## **C. Batasan masalah**

Agar permasalahan spesifik, terfokus, dan tidak menjadi luas, perlu ada batasan – batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan mengingat terbatasnya kemampuan, tenaga, biaya, dan waktu penelitian, dalam penelitian ini penulis hanya akan memfokuskan pada “Pengembangan Media Aplikasi Pedoman Pembuatan Program Latihan Sepakbola Berbasis Android”

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: Bagaimana cara mengembangkan media aplikasi pembuatan program latihan sepakbola berbasis android?

#### **E. Tujuan Pengembangan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah mengembangkan media aplikasi pembuatan program latihan sepakbola berbasis android untuk memberikan kemudahan bagi pelatih membuat program latihan secara terstruktur dan sistematis.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah
  - a. Mempermudah pelatih dalam membuat program latihan sepakbola di masing masing usia atlet.
  - b. Mempermudah pelatih dalam membuat program latihan sepakbola secara periodik.
  - c. Mempermudah pelatih dalam mengontrol kemajuan atlet dalam setiap periode latihan
2. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah.
  - a. Memberikan efektivitas kepada pembaca dalam mempelajari materi pembuatan program latihan sepakbola.

- b. Meningkatkan kualitas pelatih karena pelatih sudah mengetahui dan memahami cara pembuatan program latihan yang nantinya dapat diterapkan sehingga atlet dapat melaksanakan latihan sesuai porsi dan perkembangannya.
- c. Meningkatkan kualitas atlet dengan program latihan yang telah dibuat sesuai dengan porsi masing-masing.

#### **G. Spesifikasi produk**

Produk yang dihasilkan dari penelitian ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini berupa aplikasi berbasis android yang bisa di download di google play store dan dapat diakses pada *smartphone* android minimal OS *Jellybean* dengan koneksi internet.
2. Aplikasi ini berisi tentang cara pembuatan program latihan sepakbola.
3. Aplikasi ini dilengkapi dengan fitur pembuatan program latihan yang mempermudah pengguna membuat program latihan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat pengembangan**

Menurut Suryobroto (2001: 15) pengembangan adalah proses penerjemah spesifikasi desain ke dalam bentuk fisiknya. Domain pengembangan mencakup berbagai variasi yang diterapkan dalam pembelajaran, demikian juga tidak berfungsi secara independen terpisah dari evaluasi, manajemen, dan pemakaian. Pada dasarnya domain pengembangan dapat dideskripsikan oleh: (1) pesan yang dikendalikan oleh isi, (2) strategi pembelajaran yang di kendalikan oleh teori, (3) manifestasi teknologi secara fisik-perangkat kertas, perangkat lunak, dan materi pembelajaran.

Sedangkan menurut Nusa Putra (2011: 72) pengembangan merupakan penggunaan ilmu atau pengetahuan teknis dalam rangka memproduksi bahan baru atau peralatan produk, dan jasa yang ditingkatkan secara substansial. Pengembangan diarahkan atau ditekankan pada produk tertentu, sebagian besar eksperimen atau studi untuk mengoptimalkan produk.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengembangan adalah proses penerjemahan desain kedalam bentuk fisiknya dengan menerapkan teknologi baik cetak, audio, atau visual, dalam rangka untuk memproduksi bahan baru atau mengoptimalkan produk dalam pembelajaran dan sangat dituntut oleh proses yang

sistematis yang dapat di kembangkan melalui proses pembelajaran yang efektif dan efisien berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan.

## 2. Aplikasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1998: 52) adalah penerapan dari rancangan sistem untuk mengelola data yang menggunakan aturan atau ketentuan bahasa pemograman tertentu. Sedangkan menurut Rachmadi Hakim S, aplikasi adalah perangkat lunak yang digunakan untuk tujuan tertentu, seperti mengelola dokumen, mengatur *windows* & permainan (*game*), dan sebagainya. Menurut Jogiyanto (1999: 12) aplikasi adalah penggunaan dalam suatu komputer, intruksi(instruction) atau pernyataan (statement) yang disusun sedemikian rupa sehingga komputer dapat memproses input menjadi output.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa aplikasi merupakan penerapan dari rancangan sistem mengelola data menggunakan aturan atau ketentuan untuk tujuan tertentu sehingga dapat memproses input menjadi output.

## 3. Hakikat pelatih

Menurut pate Rotella (1993: 5) pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Sukadiyanto (2005: 3) pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Dari definisi diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa menjadi seorang pelatih harus memiliki pemahaman perencanaan program latihan guna dapat mencerminkan kajian pengertian dari pelatih.

Berdasarkan uraian diatas dapat disarikan bahwa pelatih adalah seorang profesional yang mempunyai tugas membantu olahragawan dalam memperbaiki penampilannya agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam mewujudkan prestasi atlet. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000:17). Peranan yang harus diemban oleh pelatih sangatlah berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik. Sedangkan tugas utama pelatih menurut Sukadiyanto (2005: 3) adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasi akumulasi hasil latihan kedalam kancah pertandingan. Selain itu tugas pelatih antara lain: (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi proses berlatih melatih. (2) mencari dan memilih bibit olahragawan berbakat. (3) memimpin dalam pertandingan. (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan. (5) meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan. Dari hal tersebut terlihat begitu kompleks tugas pelatih.

Dalam bahasan yang sama soepardi yang dikutip nur santoso (2008) mengemukakan bahwa tugas pelatih adalah menyuguhkan dan melaksanakan

rencana latihan yang telah di buatnya. Seorang pelatih harus mengetahui keadaan atlet mulai dari sifat, kondisi fisik dan mental, hubungan keluarga sampai hubungan atlet dan lingkungannya.

Dari beberapa definisi peran serta tugas pelatih dapat dikemukakan bahwa dapat disimpulkan bahwa pelatih tidak bisa lepas dari perencanaan program latihan dan harus bisa mengaplikasikan di lapangan.

#### 4. Hakikat permainan sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Menurut Harre dalam Nossek,(1982) Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri atas dua kesebelasan yang saling bertanding dengan melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Kerjasama antar pemain dalam permainan sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Untuk itu altet maupun pelatih harus memperhatikan tujuan latihan dalam pembinaan prestasi sepakbola. Latihan juga merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga

mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Subagyo irianto (2010:3) Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Di dalam memainkan sepakbola setiap diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan dengan kaki dan lengan, sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya mungkin dengan pengertian ini pula pemain berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhidar dari kebobolan penyerang lawan.

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antar dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan permainan berlangsung selama 2 x 45 menit.

##### 5. Hakikat Perencanaan Program Latihan

Perencanaan adalah suatu proses menentukan apa yang ingin di capai di masa yang akan datang serta menetapkan tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk mencapainya. Sebagiaian kalangan berpendapat bahwa perencanaan adalah suatu aktivitas yang dibatasi oleh lingkup waktu tertentu, sehingga perencanaan, lebih jauh diartikan sebagai kegiatan terkoordinasi untuk mencapai suatu tujuan tertentu

dalam waktu tertentu. Artinya perencanaan adalah suatu proses menentukan apa yang ingin di capai di masa yang akan datang serta menetapkan tahapan-tahapan yang di butuhkan untuk mencapainya. Dengan demikian, proses perencanaan dilakukan dengan menguji berbagai arah pencapaian serta mengkaji berbagai ketidakpastian yang ada, mengukur kemampuan (kapasitas) kita untuk mencapainya kemudian memilih arah-arah terbaik serta memilih langkah-langkah untuk mencapainya. Sedangkan perencanaan latihan memiliki arti penting yaitu dapat menentukan arah yang akan dicapai dengan jelas, dapat mencapai efisiensi dan efektivitas yang tinggi, memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan dan sebagai alat kontrol apakah tujuan sudah tercapai atau belum.

Sukadiyanto (2005: 40) “perencanaan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan”. Setiap proses latihan dalam olahraga selalu memerlukan program latihan baik yang bersifat fisik maupun ketrampilan. Menurut bempa (1995) seperti yang terjadi pada kebanyakan upaya yang dilakukan oleh manusia, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan. Jadi proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang di organisasi dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan atau maupun prestasinya. Oleh karena itu perencanaan merupakan alat yang sangat penting yang di pakai oleh seorang pelatih

dalam usaha mengarahkan program latihan yang terorganisir dengan baik. Pelatih akan menjadi lebih efisien selama mampu mengorganisir latihan secara baik juga.

Bompa (2015) untuk mengefektifkan upaya perencanaan seorang pelatih harus memiliki keahlian yang profesional dan memiliki pengalaman pada tingkat yang tinggi. Penyusunan rencana program latihan mencerminkan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki dengan ilmu-ilmu kepelatihan dan pertimbangan terhadap potensi yang ada pada atlet, percepatan perkembangan prestasi, sarana, dan prasarana yang tersedia. Perencanaan latihan harus obyektif dan berdasarkan atas prestasi aktual atlet dalam tes maupun pertandingan, kemajuan semua faktor latihan serta pertimbangan terhadap kalender pertandingan. Suatu perencanaan latihan harus sederhana, merangsang dan fleksibel dalam isi serta dapat di modifikasi sesuai dengan kecepatan kemajuan atlet dan perbaikan pengetahuan metodologi dari pelatihnya. Apabila pelatih menyusun rencana latihan, harus mengikuti persyaratan tertentu yang menunjukkan dasar-dasar proses perencanaan.

Program latihan memuat beberapa hal, diantaranya waktu, materi, metode dan tujuan latihan dalam satuan waktu tertentu. Dan untuk menyusun program latihan olahraga selalu berorientasi pada cabang tertentu. Oleh karena sebab itu pengetahuan, pengalaman cara metodologis, sistematis dan terencana yang dapat di transfer pada cabang olahraga yang sesuai. Sebuah perencanaan pertama menunjukkan tujuan yang konkrit, dimana atlet di motivasi agar berlatih dengan penuh semangat kemudian perencanaan dibagi menjadi kerangka waktu.

Proses perencanaan program latihan terbagi menjadi 5 yaitu, (1) tahap pra rencana : diagnosis sistem, formulasi tujuan, perkiraan sumber, perkiraan target,

identifikasi kendala. (2) formulasi rencana (merumuskan), (3) elaborasi rencana (dirinci), (4) implementasi (menerapkan), (5) evaluasi/revisi. Pada tahap pra rencana sendiri mencakup rekrutmen calon atlet, tingkat atlet (pemula, remaja, junior, senior, profesional), tes awal/potensi untuk memilih atlet sebelum memulai program latihan, jenis tes (kesehatan, fisik, ketrampilan, psikologis).

Perencanaan dapat dibagi menjadi : rencana jangka panjang ( 2 tahun atau lebih), jangka menengah (1 tahun s/d kurang dari 2 tahun) dan jangka pendek ( 1 tahun atau kurang)(nossek, 1995:127).

a. Rencana jangka panjang

Perencanaan jangka panjang merupakan ciri-ciri serta tuntutan latihan yang modern. Sudah menjadi hal yang biasa bagi pelatih eropa timur untuk menyusun rencana jangka panjang selama 8-16 tahun (bompa,1995:133). Dalam periode rencana jangka panjang dibagi menjadi dua tahap :

1) Tahap dasar atau pemula

Tahap dasar atau pemula, tahap ni sangat penting untuk menentukan umur dan tipe latihan dimana anak akan terlibat. Tidak mudah membuat keputusan yang tepat tentang umur dimana anak akan dapat memulai latihan yang sistematis. Tahap ini dianjurkan menumbuhkan rasa senang. Mengembangkan kapasitas fisik, mengajarkan kapasitas fisik, mengajarkan skill dasar/teknik dasar, memberikan pengalaman gerak yang beragam dan menanamkan kebiasaan mental-sosial yang baik (disiplin, konsentrasi, kerjasama, percaya diri).

## 2) Tahap menengah (spesialisasi)

Tahap ini berlangsung dua tahun setelah latihandasar. Penekanan utama diarahkan pada pengembangan yang diarahkan pada tujuan yang ingin dicapai. Tujuan dalam tahap ini meliputi melanjutkan perbaikan kondisi fisik khusus sesuai dengan cabang olahraga, memperbaiki kemampuan koordinasi, kombinasi, kombinasi dari bermacam-macam gerak, mengajarkan ketrampilan yang lebih sulit, penempurnaan teknik dasar, memberikan pengetahuan teori tentang taktik dan mulai latihan mengikuti kompetisi (bompa: 1995).

## 3) Tahap penampilan puncak

Tujuan pokok pada tahap ini untuk mencapai penampilan prestasi yang setinggi-tingginya dan mempertahankan tingkat yang tinggi ini selama mungkin. Pada tahap ini berisikan melanjutkan penguasaan ketrampilan, menjaga kestabilan prestasi dalam kondisi pertandingan yang berbeda-beda, mengembangkan gaya kekhususan perorangan. Pencapaian kondisi fisik yang paling prima, kebebasan dan keluwesan taktik dalam menghadapi situasi yang beragam.

### b. Perencanaan tahunan

Secara garis besar rencana tahunan terbagi menjadi tiga periode yaitu periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi.

#### 1) Periode persiapan

Untuk periode persiapan dibagi menjadi periode persiapan umum dan persiapan khusus. Setiap periode (juga disebut siklus) di bentuk menjadi beberapa siklus makro, mikro dan sesi latihan. Rencana tahunan dan periodisasinya bisa mempunyai struktur yang berbeda. Oleh, karena itu kita membedakan diantara

periodisasi tunggal, ganda, dan periodisasi triple. Tiga periodisasi tergantung pada faktor-faktor sebagai berikut (nossek, 1996 : 140) : (1) cabang olahraga ( indoor, outdoor, atau keduanya), (2) kalender kompetisi (jumlah kompetisi), (3) standar atlet ( kemampuan individu atlet), (4) kondisi iklim. Faktor tersebut hanya untuk menyebutkan pengaruh-pengaruh yang sangat penting dalam menyusun rencana tahunan.

Tiga periodisasi menurut nossek (1995:141)

Tabel 1. Periodisasi tunggal

Periodisasi persiapan	(a) umum (b) khusus	$\pm 4$ bulan $\pm 2-2,5$ bulan
Periodisasi kompetisi		$\pm 4-4,5$ bulan
Periodisasi transisi		$\pm 1-1,5$ bulan

Tabel 2. Periodisasi ganda

Periodisasi persiapan	Periodisasi kompetisi	Periodisasi transisi
5 bulan	Hampir 2 bulan	2-3 minggu
2 bulan	Hampir 2 bulan	2-3 minggu

Atau

Periodisasi persiapan	Periodisasi kompetisi	Periodisasi transisi
4,5 bulan	1,5 bulan	1 minggu
3,5 bulan	1,5 bulan	3-4 minggu

Tabel 3. Periodesasi triple

Periodesasi persiapan	Periodesasi kompetisi	Periodesasi transisi
3 bulan	2 bulan	1 minggu
2 bulan	1 bulan	1 minggu
2 Bulan	1 bulan	3-4 minggu

Periode persiapan sangatlah penting untuk mencapai penampilan maksimal. Olahraga daya tahan dan juga olahraga keras atau dasa lomba, sapta lomba memerlukan periodesasi yang panjang (5-6 bulan). Nomor-nomor kekuatan, kecepatan, dan beberapa permainan mempunyai dua periode kompetisi. Cabang sepakbola memiliki musim kompetisi yang relative panjang dan menggunakan periodesasi triple. Pembagian beban optimum selama satu tahunan agar atlet mencapai penampilan tertinggi diseluruh tingkat periode kompetisi dan juga mencapai beberapa penampilan puncak.

a) Periodesasi persiapan umum

Periodesasi persiapan umum memerlukan waktu lebih lama dari pada persiapan khusus dengan perbandingan kira-kira (3:1) atau (2:1) kegiatannya adalah mengembangkan kondisi fisik dasar dan memungkinkan fungsional. Masalah utama dari periode persiapan keseluruhan memerlukan transfer dari pengkondisian umum ke tipe yang lebih spesifik berkaitan sesuai dengan cabang olahraga.

b) Periodesasi persiapan khusus

Bompa (1995) periodisasi khusus mencakup sasaran utama adalah meningkatkan kemampuan teknis cabang olahraga tertentu serta mempelajari teknik sesuai dengan tingkat kebugaran fisik atlet dan disesuaikan pula dengan jumlah waktu yang tersedia. Tahap ini sulit sebab kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan teknik cabang olahraga harus seimbang dengan tingkat kemampuan kondisi fisik yang sudah dicapai. Disamping itu ada hal penting lain dan harus mendapatkan perhatian dalam menentukan beban latihan yang mencakup volume latihan harus tetap meningkat sampai tahap pertengahan kemudian fisik menurun secara perlahan, intensitas latihan meningkat secara progresif, volume mulai menurun pada bagian akhir periode ini, secara bertahap penekanan latihan berubah dari beban fisik umum menuju fisik khusus sesuai kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan, pengembangan keterampilan berubah menuju program latihan untuk kesiapan pertandingan, dan peningkatan kondisi fisik dan keterampilan teknik harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan perorangan.

## 2) Periode kompetisi

Periode ini mencakup dua hal yaitu periode pra kompetisi dan periode kompetisi. (Bompa: 1995)

### a. Periode pra kompetisi

Periode ini memiliki tujuan utama yaitu latihan menyerupai kompetisi untuk mendekati menuju puncak prestasi. Program mengikuti kompetisi umeningkat secara bertahap dan progresif melalui ujicoba (*try out*) untuk mengevaluasi seberapa jauh hasil-hasil latihan telah dicapai. Tahap ini lamanya tergantung musim kompetisi yang ada. Latihan pada tahap ini yang perlu di perhatikan diantaranya

volume latihan dikurangi, tetapi intensitas latihan tetap tinggi, peningkatan kondisi fisik khusus olahraga yang bersangkutan akan menentukan kemajuan tahap ini, pengalaman dalam menghadapi berbagai kompetisi akan membantu peningkatan dan kematangan mental bertanding. Dari hasil ujicoba dan kompetisi catatan-catatan terhadap kekurangan yang masih terjadi perlu segera diperbaiki dalam sisa waktu yang masih tersedia.

b. Periode desasi kompetisi

Periode ini bertujuan utama yaitu adalah untuk mencapai penampilan puncak prestasi maksimal. Sebelum memasuki kompetisi utama dilakukan pemulihan pendek dengan penurunan volume dan intensitas latihan (*unloading*) berkisar antara 5 hari sampai satu minggu. Setelah itu diikuti persiapan khusus untuk mencapai puncak prestasi. Penurunan ini dimaksudkan agar terjadi regenerasi dan superkompensasi sebelum kompetisi utama. Disamping hal tersebut yang perlu diperhatikan dalam dalam tahap ini adalah kombinasi antara pemulihan dan *conditioning* khusus yang pendek diperlukan agar kemampuan dasar ketrampilan dapat dipelihara dengan baik, latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya, kualitas ketrampilan harus sejajar dengan kondisi fisik khusus cabang olahraga bersangkutan, dan rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus tetap terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan psikologis yang berlebihan.

3) Periode desasi transisi

Bompa(1996) secara umum dalam periode ini secara umum berisi tentang istirahat aktif untuk mempertahankan tingkat kebugaran agar mampu memulai siklus latihan yang baru pada tingkat lebih tinggi dari tahun sebelumnya. Apabila diperlukan istirahat total untuk keperluan pengobatan medis secara khusus atau karena kelelahan sistem syaraf yang luar biasa. Disarankan pada minggu kedua, minggu pertama dipakai untuk *detraining* (penurunan latihan). Setelah istirahat total 2-3 minggu, minggu berikutnya harus dilakukan istirahat aktif.

Melakukan kegiatan rekreasi sesuai dengan hobi masing-masing, yang sering terpaksa harus dilupakan sewaktu mereka melakukan latihan yang intensif. Melakukan latihan berbagai cabang olahraga yang lain sebagai kegiatan rekreasi dan bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik. Evaluasi pelaksanaan program yang sudah lalu harus dilakukan pelatih bersama atlet untuk memperbaiki dan mengembangkan program yang akan datang sebaiknya evaluasi dilakukan pada minggu pertama karena apa yang terjadi dalam kompetisi yang lalu masih segar dalam ingatan.

c. Rencana jangka pendek (bulanan)

1) Unit latihan/sesi latihan

Merupakan rencana paling kecil dari beban kerja latihan. Durasi atau waktu total unit latihan bervariasi berdasarkan cabang olahraga, tujuan dan isi latihan, beban sebelum dan sesudah latihan. Satu sesi latihan bisa berlangsung 2 s/d 3 jam. Latihan dengan intensitas tinggi dianjurkan dalam format pendek sebelum kompetisi berkisar 1 s/d 1,5 jam latihan.

a) Struktur sesi latihan

1. Pendahuluan (5 - 10 menit)

Pelatih menjelaskan tujuan sesi latihan, isi latihan dan harapan mengenai sikap kerja dalam latihan. Pelatih berusaha membuat atlet memahami pentingnya latihan yang akan dilakukan.

2. Pemanasan ( 15-30 menit)

Pemanasan sendiri terbagi menjadi pemanasan umum dan pemanasan khusus. Tujuan pemanasan ini dapat di rangkum sebagai berikut: (a) menyiapkan kondisi fisik dan psikologi untuk beban yang tinggi (b) meningkatkan sirkulasi darah dan pergantian udara dari paru-paru (c) melakukan pelepasan dan penguluran otot-otot, membentuk sendi elastisitas dan fleksibilitas tulang dan sendi. (d) meningkatkan kecepatan kontraksi otot secara bertahap.

3. Inti (30-90 menit)

Tujuan dan sasaran utama latihan ini adalah pada bagian inti. Latihan inti biasanya 1 s/d 3 sasaran. Sasaran dapat berupa fisik, teknik, taktik, mental atau kombinasi diantaranya latihan teknik dan taktik hendaknya diletakkan pada bagian awal latihan inti, jangan ada latihan yang melelahkan sebelumnya, kalau latihan taktik dan taktik harus disederhanakan latihan teknik dengan repetisi tinggi dan intensitas tinggi baru boleh dilakukan apabila gerakan tekniknya sudah dikuasai dengan baik dan betul. Latihan kondisi fisik, kecepatan juga harus diletakkan pada bagian awal disaat fisik masih dalam keadaan segar. Jika kecepatan digabungkan dengan power maka kecepatan juga harus didahulukan. Kekuatan dikombinasikan

dengan daya tahan maka daya tahan diletakkan pada bagian akhir latihan inti. Jangan menggabungkan latihan dengan daya tahan aerobik dalam satu sesi.

#### 4. Penutup

Pada bagian ini sering di sebut juga bagian penenangan. Latihan jangan berhenti tiba-tiba, dari keadaan yang penuh stres ( fisik maupun psikis) intensitas diturunkan secara perlahan sampai kembali pada keadaan normal. Pelatih berpengalaman mengakhiri suatu latihan dengan berbagai macam variasi seperti: jogging intensitas ringan, senam, relaksasi, permainan kecil, stretching ringan, pengaturan irama nafas. Bagian akhir ini bisa diisi dengan evaluasi dan secara psikologi latihan ditutup dengan kesan yang menyenangkan, agar dapat menjaga dan meningkatkan motivasi atlet untuk menghadapi latihan berikutnya.

#### 5. Siklus mikro (*microcycle*)

Siklus mikro menunjukkan suatu latihan yang identik dengan rencana mingguan. Makin tinggi beban dan volume latihan maka makin lama recovery berlangsung. Atlet yang berlatih 2 atau 3 kali per-minggu tidak menemui masalah dengan *recovery* sebab setelah beban yang sangat tinggi, dengan *recovery* 48 jam akan memulihkan kembali energi yang hilang. Untuk memungkinkan seorang atlet yang berkualitas tinggi berlatih 4 kali atau lebih per-minggu, kegiatan-kegiatan, isi, metode dan beban latihan harus dikerjakan dengan hati-hati. Karena *recovery* berperan sangat penting dalam proses perkembangan latihan kedepan atlet.

Variasi struktur beban latihan, membantu untuk menghindari kebosanan selama latihan mingguan, pada periode persiapan, beban latihan ditingkatkan pada minggu-minggu awal, sedangkan dalam periode kompetisi beban akan menurun

secara bertahap. Bila pelatih ingin memakai prinsip hyper kompensasi secara penuh, kemudian beban tinggi (intensitas dan volume tinggi) harus ada kira-kira 2-3 hari sebelum kompetisi. Makin dekat periode kompetisi maka makin banyak unit latihan dengan intensitas yang meningkat. Atlet yang berlatih tiap hari atau bahkan dua kali setiap hari, memerlukan satu hari dengan beban latihan ringan atau dengan istirahat aktif setelah 2-3 hari dengan beban tinggi yang berturut-turut.

#### 6. Siklus makro (*macrocycle*)

Siklus makro dinyatakan sebagai fase latihan dengan waktu antara 2-6 minggu. Selama fase persiapan siklus ini umumnya berlangsung selama 4-6 minggu, sedangkan selama fase kompetisi umumnya berlangsung selama 2-4 minggu, tergantung dari kalender pertandingannya, bempa 1994:45,(harre: 1981). Beberapa tipe siklus makro yang digunakan dalam proses latihan:

##### a. Siklus makro pendahuluan

Biasanya periode persiapan dimulai dengan suatu siklus makro pendahuluan. Intensitas dan volume latihan ditingkatkan selama periode ini. Isinya tidak se-khusus isi dan struktur siklus mikro, tetapi di arahkan pada suatu tujuan yang saling melengkapi.

##### b. Siklus makro dasar

Ini merupakan siklus makro utama dalam periode persiapan. Hal ini menunjukkan fungsi potensial organisme. Beberapa variasi dalam siklus makro dasar sangat berguna dalam latihan. Suatu impact cycle yang menekankan pembebanan yang sangat tinggi di ganti dengan suatu stabilizing cycle dengan

lebih banyak perhatian diberikan pada latihan teknik-taktik, furqon(nossek, 1995:139).

c. Siklus makro kontrol

Merupakan suatu jenis siklus transisi sebelum periode kompetisi. Siklus makro kontrol diakhiri pengecekan penampilan dalam rangkaian kompetisi-kompetisi persiapan. Hal ini memberikan umpan balik mengenai efisiensi dan kekurangan latihan (kelemahan dan kelebihan dalam penampilan), furqon(nossek, 1995:139).

d. Siklus makro polesan

Siklus ini biasanya ditempatkan setelah siklus makro kontrol dan harus memperbaiki kesalahan yang tampak. Selanjutnya membantu menyempurnakan seluruh penampilan, furqon (nossek,1995:140)

## **B. Penelitian yang relevan**

Adapun penelitian yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh mukhayat (2001) yang berjudul “Pemahaman pelatih terhadap konsep dasar pelatihan di Daerah Istimewa Yogyakarta” populasi yang digunakan adalah semua pelatih yang tergabung dalam IKA SSB (Sekolah Sepakbola), yang seluruhnya di jadikan sampel penelitian. Metode yang di gunakan survei dengan teknik pengambilan data berupa angket. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa, pelatih yang memahami faktor ruang lingkup sebesar 99,52%,faktor prinsip-prinsip latihan sebesar 88,57%, faktor-faktor latihan sebesar 85%, faktor komponen latihan sebesar 99% dan untuk perencanaan program latihan sebesar 93,33%, maka dapat

diambil kesimpulan bahwa “pelatih SSB Daerah Istimewa Yogyakarta yang tergabung dalam ikatan sekolah sepakbola memahami konsep latihan dasar.”

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Wahyu (2011) yang berjudul “Implementasi Perencanaan Program Latihan Pelatih Klub Kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Sleman” populasi yang digunakan adalah 24 pelatih klub divisi utama Sleman, yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Metode yang digunakan survei dengan teknik pengambilan data berupa angket. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa, pelatih/responden menunjukkan 6 responden atau sebesar 25.0% responden dalam kategori sangat rendah, 7 responden atau 29.2% responden kategori rendah, 2 responden atau 8,3% responden kategori sedang, 4 responden atau 16,7% responden kategori tinggi dan 5 responden atau 20% responden mempunyai kategori sangat tinggi. Hasil keseluruhan implementasi perencanaan program latihan klub divisi utama Sleman tersebut dapat diketahui lebih dominan pada kategori sangat rendah dan rendah yaitu 25.0% dan 29.2% dengan presentasi kumulatif 54.2%. Maka dapat disimpulkan pelatih klub divisi utama Sleman belum begitu paham dengan perencanaan program latihan.

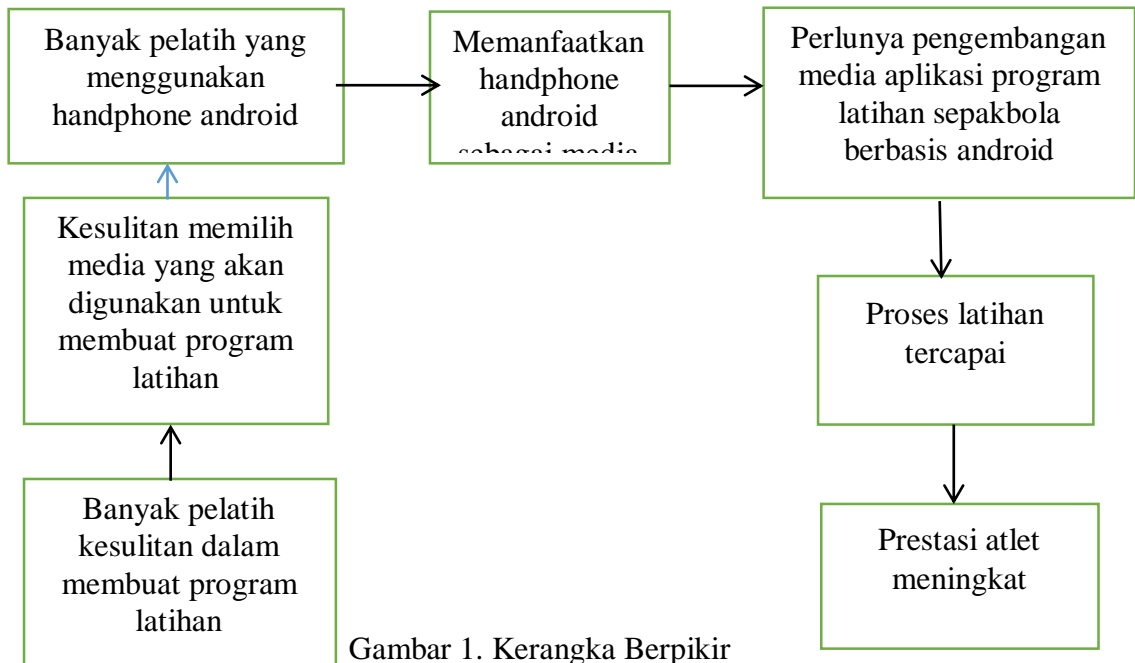
### **C. Kerangka Berfikir**

Pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan dalam olahraga. Dengan demikian pelatih merupakan profesi yang sangat membutuhkan kinerja tinggi guna membimbing, mengarahkan, membawa atlet dan timnya meraih prestasi yang tinggi. Disamping

prestasi yang tinggi yang diperoleh atlet maupun tim, “seorang pelatih dituntut untuk bisa menyusun dan menerapkan perencanaan program latihan dengan baik.”

Seorang pelatih yang mampu atau menguasai perencanaan program latihan yang baik diharapkan mampu mengimplementasikan perencanaan program latihan.

Alur Kerangka berfikir secara skematis dapat digambarkan seperti bagan di bawah ini.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development*). Metode penelitian pengembangan

merupakan metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2010: 407). Penelitian dan Pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan (Sukmadinata, 2013: 164). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu proses untuk menciptakan suatu produk sesuai dengan ketentuan untuk menghasilkan produk yang berkualitas. Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan produk media aplikasi program latihan sepakbola berbasis di android.

## **B. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media aplikasi program latihan sepakbola berbasis android. Model penelitian pengembangan borg, and gall ada sepuluh kegiatan/tahapan, yaitu:

1. Penelitian dan pengumpulan informasi.
2. Perencanaan penelitian. Menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, rumusan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, kemungkinan pengujian dalam lingkup terbatas.
3. Pengembangan produk awal. Pengembangan bahan pembelajaran dan instrumen evaluasi.
4. Uji coba lapangan persiapan.
5. Revisi hasil uji coba lapangan persiapan.
6. Uji lapangan utama

7. Revisi hasil uji lapangan utama.
8. Uji lapangan operasional.
9. Revisi produk akhir.
10. Desiminasi

Berdasarkan 10 langkah pengembangan yang dikembangkan oleh Borg, Gall & Gall, yang sudah disederhanakan oleh tim puslitjaknov (2008: 11) menjadi beberapa langkah:

1. Studi pendahuluan

(penelitian dan pengumpulan data) melakukan observasi/pengamatan ke lapangan dengan melakukan wawancara kepada pelatih secara formal maupun non formal

2. Menyusun perencanaan

Setelah mengumpulkan data dari hasil observasi, peneliti melakukan perencanaan serta mendesain pengembangan media aplikasi program latihan berbasis android yang akan dibuat.

3. Pengembangan produk awal

Konsultasi dilakukan dengan ahli media untuk pembuatan media aplikasi. Setelah mendapatkan informasi tentang pembuatan media aplikasi, peneliti mengumpulkan alat dan proses pembuatan media. Setelah produksi selesai kemudian lakukan validasi oleh ahli media dan serta ahli materi. Peneliti selanjutnya melakukan revisi berdasarkan saran dan masukan dari ahli media dan ahli materi.

4. Melakukan uji coba kelompok kecil

Sarana yang telah direvisi berdasarkan saran ahli media dan ahli materi kemudian di uji cobakan pada kelompok kecil menggunakan uji coba kepada para pelaku olahraga khususnya pelatih juga dibagikan angket untuk mendapatkan data yang digunakan sebagai bahan revisi tahap selanjutnya.

#### 5. Revisi produk

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil, data kemudian digunakan sebagai acuan dalam revisi kemudian dilakukan perbaikan yang selanjutnya digunakan dalam operasional (kelompok besar).

#### 6. Uji coba lapangan

Media aplikasi yang telah di revisi berdasarkan uji coba kemudian diujicobakan pada kelompok operasional. Sama seperti ujicoba kelompok awal dan utama, pelatih dibagikan angket untuk mendapatkan data yang digunakan sebagai bahan revisi media selanjutnya.

#### 7. Revisi produk akhir

Data hasil uji coba lapangan utama dijadikan bahan acuan dalam revisi produk dan merupakan hasil akhir dalam pengembangan media aplikasi program latihan berbasis android.

### **C. Uji Coba Produk**

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar menetapkan kualitas produk yang dihasilkan. Data yang diperoleh dari uji coba digunakan untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk yang dihasilkan dalam penelitian ini. Dengan ujicoba ini kualitas produk yang dihasilkan benar-benar telah teruji secara empirik.

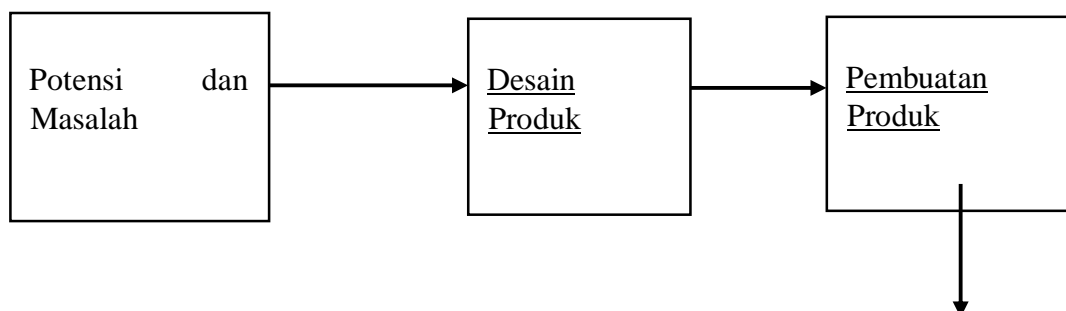
## 1. Desain uji coba

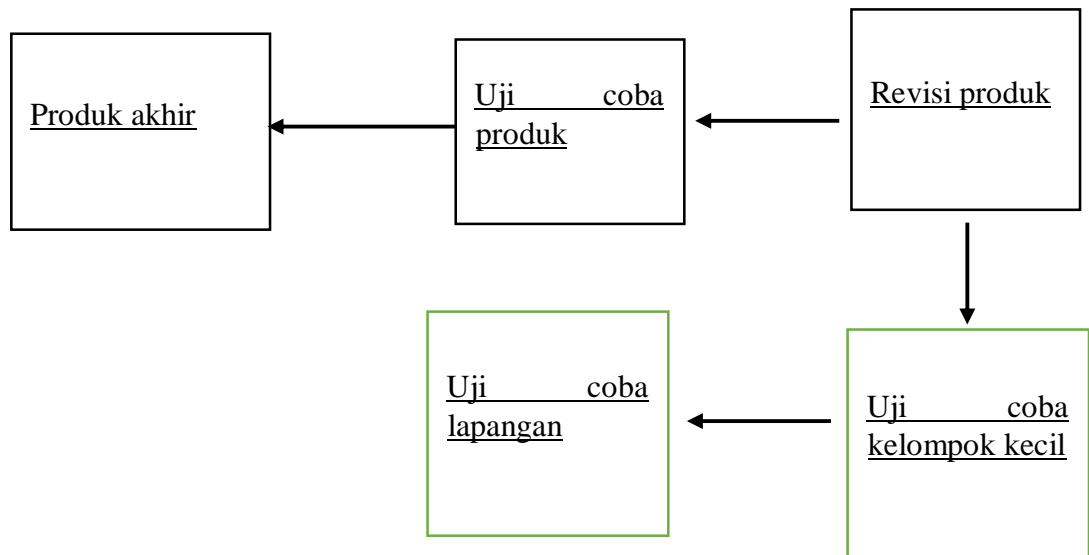
Desain uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan umpan balik dari pengguna secara langsung tentang kualitas produk yang sedang dikembangkan. Sebelum di uji coba produk di konsulkan kepada ahli materi dan ahli media untuk mendapatkan saran untuk dilakukan revisi-revisi sehingga alat layak untuk digunakan. Langkah berikutnya adalah uji coba yang diharapkan mampu menemukan kelemahan, kekurangan, kesalahan,dan saran-saran perbaikan produk dapat direvisi sehingga menghasilkan produk yang valid dan layak untuk dipergunakan.

## 2. Subyek uji coba

Subyek uji coba atau responden menurut I made tegeh, dkk (2014: 7) menyatakan bahwa “penelitian model borg dan gall dalam uji coba lapangan persiapan (uji coba kelompok kecil) menggunakan 6 – 12 subyek dan 30 – 100 subyek untuk ujicoba kelompok besar. Dalam penelitian ini sunyek uji coba yang digunakan adalah mahasiswa semester 4 dan semester 6 yang sudah mengampu mata kuliah perencanaan program latihan Universitas Negeri Yogyakarta .

Berikut ini merupakan diagram alur dan langkah-langkah dalam penelitian ini menurut tegeh (2014: 7) :





Gambar 2. Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan

#### D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil penilaian produk sedangkan data kuantitatif diperoleh dari kuisioner yang diisi oleh ahli materi dan ahli media.

Instrumen yang berupa validasi produk tersebut diperoleh menggunakan angket dan lembar evaluasi yang telah dibuat berdasarkan kebutuhan penilai.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

##### 1. Observasi

Observasi dilakukan pada awal sebelum produksi dan dilakukan ketika penggunaan media. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengetahui penggunaan media dapat dimanfaatkan dengan baik.

## 2. Angket

Angket terdiri dari hasil uji kelayakan ahli materi dan ahli media berupa kuisioner.

Instrumen penelitian ini adalah lembar penilaian mengenai kelayakan media aplikasi. Instrumen tersebut disusun untuk mengetahui kualitas media aplikasi yang telah dikembangkan. Penilaian dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan atlet/peserta didik. Kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada tabel berikut :

### a. Penilaian ahli materi

Tabel 4. Kisi-kisi Istrumen untuk ahli materi

Indikator	Jumlah Butir
Kejelasan materi	1
Kelugasan bahasa	1
Kejelasan bahasa	1
Gambar memperjelas materi	1
Kecukupan materi	1
Aktualisasi materi	1
Kejelasan petunjuk panduan	1

Ketepatan pemilihan materi yang digunakan untuk panduan	1
Kejelasan contoh	1
Kebenaran isi	1
Total	10

b. Penilaian ahli media

Tabel 5. Penilaian aspek tampilan oleh ahli media

Aspek Media yang Dinilai	Jumlah Butir
Ketepatan pemilihan warna background	1
Ketepatan bentuk gambar	1
Penempatan tombol	1
Ketepatan pemilihan jenis huruf	1
Kejelasan struktur navigasi	1
Efisiensi teks	1
Kerapian slide	1
Kualitas gambar dan teks	1
Kesesuaian warna tulisan dengan background	1
Total	9

**E. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa hasil angka, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif

berupa saran yang dikemukakan oleh ahli media kemudian dihimpun untuk perbaikan aplikasi program latihan ini.

Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan statistic deskriptif, yang berupa pernyataan tidak layak, kurang layak, cukup layak, layak, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 4, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 4.

No	Skor dalam presentasi	Kategori kelayakan
1	<40%	Tidak layak
2	40%-55%	Kurang layak
3	56%-75%	Cukup layak
4	76%-100%	Layak

Secara matematis dapat dinyatakan dengan persamaan,

Menurut (Sugiyono 2010: 95) Presentase tingkat nilai :

$$\frac{\sum \text{skor yang diperoleh dari peneliti}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\% =$$

#### **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Produk**

Produk aplikasi pembuatan program latihan sepakbola dalam penelitian ini diberi nama “*GUIDE SOCCER*”. Penelitian dilakukan dengan mencari buku sebagai referensi atau pedoman dalam aplikasi ini menggunakan pedoman “*Fifa Youth Football*” dan “*AYO INDONESIA BISA*”, serta melakukan observasi ke beberapa responden mengenai aplikasi yang akan dibuat, dan membuat rancangan materi yang akan dibuat dalam bentuk aplikasi android. Berikut adalah deskripsi produk Aplikasi Pembuatan Program Latihan Sepakbola “*GUIDE SOCCER*”.

a. Menu Utama Aplikasi

1) Beranda

Pada menu Beranda ini akan tersedia 10 menu materi yaitu usia, materi latihan, contoh program latihan, langkah membuat program latihan, lembar membuat program latihan, papan latihan, papan taktik latihan, e-book, daftar pustaka dan profil.



Gambar 3. Menu Beranda

2) Profil

Pada menu profil akan menampilkan biodata tentang sang penulis dan pembimbing



Gambar 4. Menu Profil

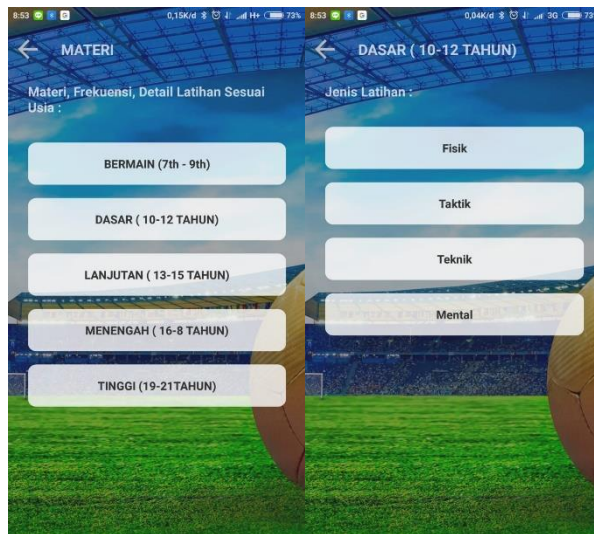
b. Isi materi

1) Usia



Gambar 5. Usia

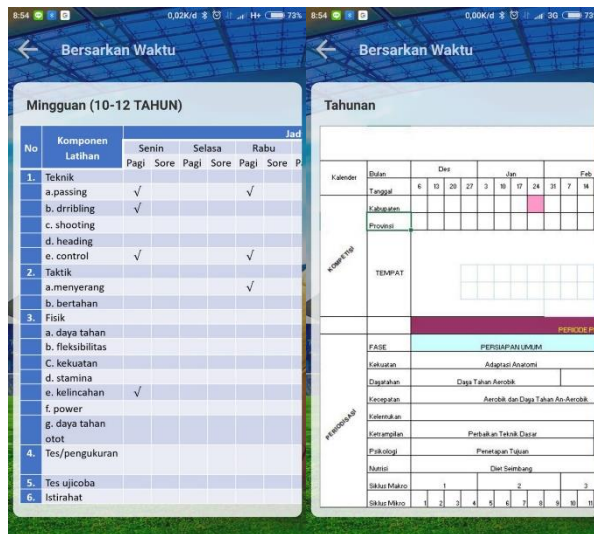
2) Materi



Gambar 6. Materi

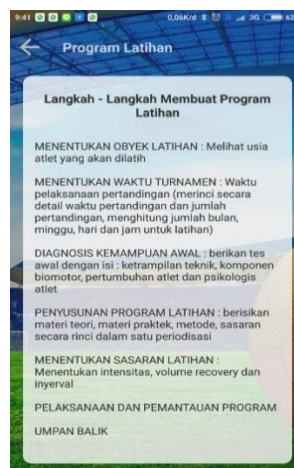
### 3) Contoh Program Latihan





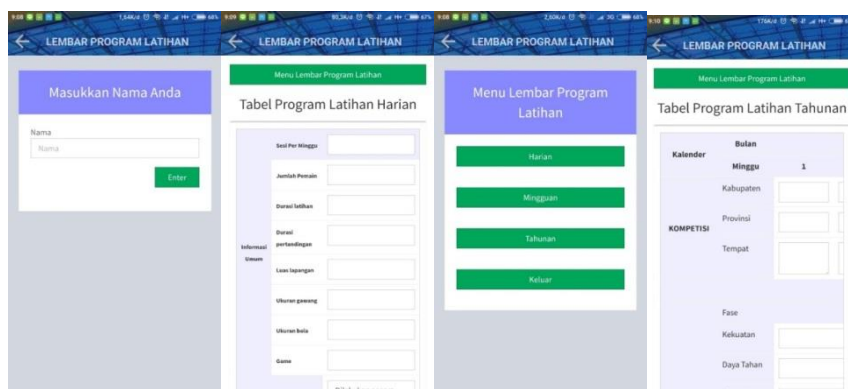
Gambar 7. Contoh Program Latihan

#### 4) Langkah-langkah Membuat Program Latihan



Gambar 8. Langkah-langkah Membuat Program Latihan

#### 5) Lembar Pembuatan Program Latihan



Gambar 9. Lembar Pembuatan Program Latihan

6) Papan Latihan



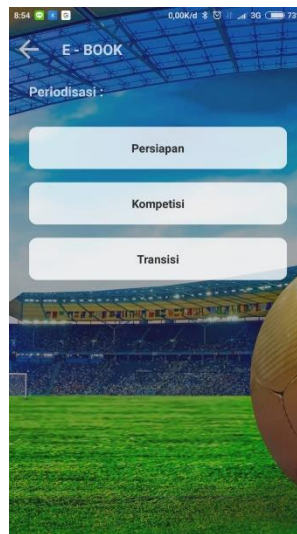
Gambar 10. Papan Latihan

7) Papan Taktik



Gambar 11. Program Taktik

8) *E-book*



Gambar 12. E-book

## 9) Penggunaan Aplikasi

### a) *Download*

Untuk mendapatkan aplikasi ini, para pengguna bisa mengunduh di google play store dengan *keyword* “GUIDE SOCCER”. Lalu klik tombol *Install* atau pasang.

### b) *Operasional*

Setelah aplikasi terpasang pada *smartphone* pengguna, pengguna bisa langsung mengoperasikan aplikasi ini. Untuk awal penggunaan aplikasi ini pengguna akan mengalami *loading* yang tidak membutuhkan waktu relatif lama untuk membuka beberapa materi dan gambar yang ada.

### c) *Sentuh/Touch*

Sentuh layar *smartphone* untuk memilih menu-menu yang tersedia dan membuka gambar bila dalam materi tersebut terdapat gambar.



Gambar 13. Tampilan Aplikasi

## 2. Hasil Validasi

### a. Validasi Ahli Materi

Ahli materi yang yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Subagyo Irianto M.Pd. yang menguasai materi bidang sepakbola

Tabel 6. Data Hasil Penilaian Ahli Materi, Aplikasi program latihan sepakbola

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriteriaum	Presentase	Kategori
1	Kelayakan Isi	30	40	75%	Cukup Layak
2	Kebenaran Konsep	15	20	75%	Cukup Layak
TOTAL		45	60	75 %	Cukup Layak

b. Validasi Ahli Media

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Nawan Primasoni, S.Pd.kor.,M.Or. yang memiliki keahlian dalam bidang media.

Tabel 7. Data Hasil Penilaian Ahli Media, Aplikasi program latihan sepakbola

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriterion	Presentase	Kategori
1	Tampilan	27	28	96,4%	Baik/Layak
2	Tata Bahasa	23	24	95,8%	Baik/Layak
3	Pemrograman	14	16	87,5%	Baik/Layak
4	Penggunaan	17	20	85.0%	Baik/Layak
TOTAL		81	88	92,1%	Baik/Layak

Aplikasi program latihan berbasis android ini melalui satu kali revisi dari ahli media dan ahli materi. Setelah adanya revisi maka aplikasi android ini dinyatakan layak dan bisa melanjutkan ke tahap uji coba responden ke para sepakbola terutama para pelatih atau calon pelatih

3. Revisi Produk

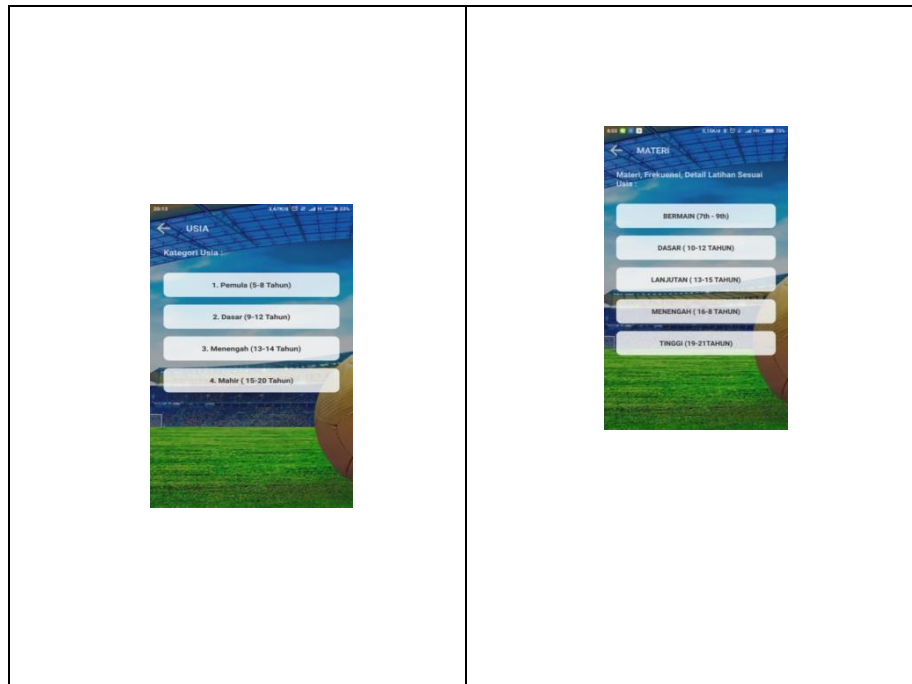
a. Revisi Produk Berdasarkan Ahli Materi

Aplikasi program latihan sepak bola berbasis android ini mendapat saran perbaikan dari ahli materi yaitu:

1) Mengelompokkan kriteria Usia sesuai dengan panduan FIFA

Tabel 8. Merubah pengelompokan Usia sesuai dengan panduan FIFA

Sebelum Perbaikan	Sesudah Perbaikan
-------------------	-------------------



b. Revisi Produk Berdasarkan Ahli Media

Aplikasi Program latihan sepakbola berbasis android ini mendapat saran perbaikan dari ahli media yaitu:

- 1) Penambahan fitur lembar program latihan.

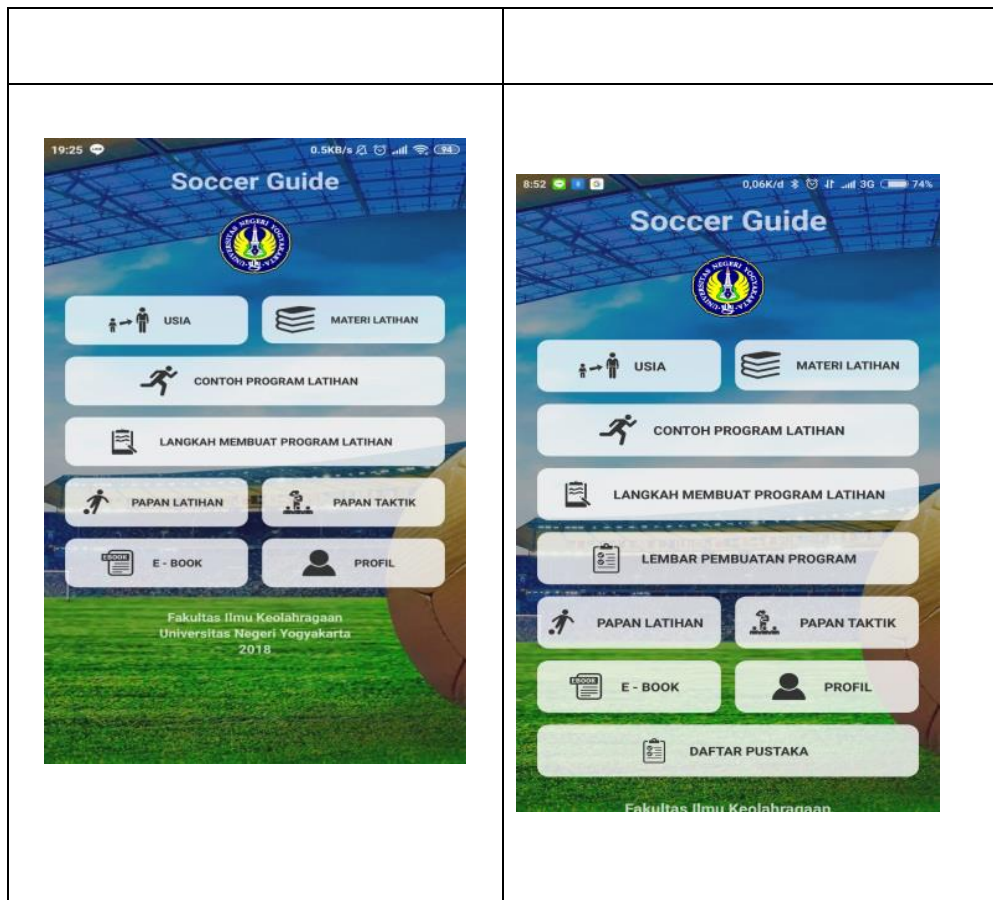
Tabel 9. Menambahkan lembar program latihan

Sebelum Perbaikan	Setelah Perbaikan

- 2) Penambahan fitur daftar pustaka

Tabel 10. Penambahan Fitur Daftar Pustaka

Sebelum Perbaikan	Setelah Perbaikan
-------------------	-------------------



#### 4. Hasil Uji Coba

##### a. Uji Coba kelompok Kecil

Setelah melalui validasi ahli dan melakukan beberapa perbaikan dari ahli media dan ahli materi maka pengembangan media aplikasi program latihan sepak bola berbasis android ini layak untuk di uji cobakan. Uji coba kelompok kecil kali ini melibatkan 10 responden yang berlatar belakang mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta .

Hasil uji coba kelompok kecil aplikasi Program Latihan Sepakbola berbasis android adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriteria	Presentase	Kategori
1	Kelayakan Isi	284	360	78,8%	Baik/Layak
2	Tata Bahasa	61	80	76,2%	Baik/ layak
3	Tampilan	340	440	77,3%	Baik/ layak
4	Kelayakan Aplikasi	122	160	76,0%	Baik/ layak
	TOTAL	807	1040	77,5%	Baik/ layak

Hasil uji coba kelompok kecil mengenai aplikasi program latihan sepakbola tentang kelayakan isi mendapat presentase nilai 78,8% yang berarti baik/layak, dari segi tata bahasa mendapat presentase nilai 76,2% yang termasuk dalam kategori baik/layak, serta segi tampilan mendapat presentase nilai 77,3% yang termasuk dalam kategori baik/layak. Dan dari segi kelayakan aplikasi mendapat presentase nilai 76,0% yang termasuk dalam kategori baik/layak. Total uji coba kelompok kecil aplikasi program latihan sepakbola berbasis android ini adalah 77,5% yang masuk dalam kategori baik/layak, maka dapat diartikan bahwa aplikasi ini dapat diuji cobakan ke tahap berikutnya.

1) Saran dan Perbaikan Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah melakukan uji coba skala kecil, aplikasi ini mengalami revisi produk dan perbaikan dari beberapa responden, yaitu:

- a) Perubahan tata bahasa pada materi

Tabel 12. Perubahan tata bahasa materi

Sebelum Perbaikan	Sesudah Perbaikan
	

b. Uji Coba Kelompok Besar

Setelah melalui uji coba skala kecil dan mengalami perbaikan serta revisi. Aplikasi Program Latihan Sepakbola berbasis android ini layak untuk di uji cobakan pada kelompok besar.

Uji coba kelompok besar kali ini melibatkan 43 responden yang berlatar belakang mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil uji coba kelompok besar aplikasi Progam Latihan Sepakbola berbasis android adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriterion	Presentase	Kategori
1	Kelayakan Isi	1308	1584	84,5%	Baik/Layak
2	Tata Bahasa	283	344	82,2%	Baik/Layak
3	Tampilan	1593	1892	84,2%	Baik/Layak
4	Kelayakan Aplikasi	570	688	82,8%	Baik/Layak

TOTAL	3754	4508	83,1%	Baik/Layak
-------	------	------	-------	------------

Hasil uji coba kelompok besar mengenai aplikasi Program latihan seakbola tentang kelayakan isi mendapat presentase nilai 84,5% yang berarti baik/layak, dari segi tata bahasa mendapat presentase nilai 82,2% yang termasuk dalam kategori baik/layak, dari segi tampilan mendapat presentase nilai 84,2% yang termasuk dalam kategori baik/layak, serta dari segi kelayakan aplikasi mendapat presentase nilai 82,8% yang termasuk dalam kategori baik/layak Total uji coba kelompok besar aplikasi program latihan sepakbola berbasis android ini adalah 83,1% yang masuk dalam kategori baik/layak, maka dapat diartikan bahwa aplikasi ini layak untuk diproduksi masal.

## 5. Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dan telah dilakukan analisis data, maka dapat menghasilkan beberapa hal sebagai berikut:

### a. Catatan Ahli Media dan Ahli Materi

Berdasarkan catatan dari ahli media dan ahli materi diputuskan untuk memberikan beberapa revisi yaitu mengganti materi yang dikeluarkan resmi oleh FIFA pada materi dan penambahan lembar program latihan serta daftar pustaka pada fitur aplikasi.

### b. Uji Coba

Setelah mengalami validasi dan revisi dari ahli media dan ahli materi maka aplikasi ini layak diuji cobakan. Uji coba kelompok kecil dengan responden sejumlah 10 orang dan uji coba kelompok besar dengan responden sejumlah 43

orang yang berlatar mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.

c. Hasil Uji Coba

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar maka dihasilkan data yang menunjukkan uji coba yang baik/layak. Hasil ini merujuk pada pedoman penilaian yang telah ditentukan. Kategori kelayakan yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian yaitu, nilai < 40% dikategorikan tidak baik/tidak layak, 41 - 55% dikategorikan kurang baik/kurang layak, 56 - 75% dikategorikan cukup baik/ cukup layak, dan 76 -100% dikategorikan layak.

**B. Pembahasan**

Pengembangan media aplikasi Program Latihan Sepakbola berbasis android ini didesain dan diproduksi sebagai media Latihan yang memudahkan pelatih sepakbola untuk memudahkan pelatih dalam membuat program latihan sepakbola secara baik dan terstruktur, yang dapat diakses dan didapatkan secara mudah sesuai dengan perkembangan media elektronik saat ini. Penelitian ini mengalami beberapa tahapan yaitu dari potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi produk, revisi produk, uji coba kelompok kecil, revisi produk uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan produksi massa.

Setelah produk selesai dibuat maka produk mengalami validasi dari ahli materi dan ahli media. Validasi dari ahli materi menunjukkan hasil penilaian 75,0% yang berarti cukup/layak serta mendapatkan saran untuk membuat materi sesuai dengan kurikulum FIFA yang berlaku. Setelah validasi ahli materi, aplikasi ini

mengalami validasi dari ahli media yang menunjukkan hasil penilaian 92,1% yang berarti baik/layak serta mendapatkan beberapa saran yaitu penambahan fitur lembar program latihan dan daftar pustaka.

Uji coba pada aplikasi ini dilakukan dalam dua tahap yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Dalam uji coba kelompok kecil, aplikasi ini mendapat hasil penilaian 77,5% yang masuk dalam kategori baik/layak.

Aplikasi ini mendapat saran perbaikan dalam uji coba kelompok kecil diantaranya, pembenahan tata bahasa yang baik dan mudah dipahami. Pada uji coba kelompok besar aplikasi ini mendapat hasil penilaian 83,1% yang masuk dalam kategori baik/layak.

Setelah mengalami revisi dari ahli media, ahli materi serta dari responden maka aplikasi ini siap di masalkan dengan berisikan 10 fitur utama dalam satu beranda yaitu fitur Usia yang berisikan tentang pembagian kelompok usia sesuai dengan kebutuhan serta dalam setiap kelompok usia dilampirkan karakteristik yang dibutuhkan anak saat bermain dalam sepakbola, fitur materi latihan yang berisikan materi latihan yang dibutuhkan anak seperti fisik, teknik, taktik, mental yang dibedakan menurut klasifikasi kelompok umur atlet, fitur contoh program latihan yang berisikan contoh-contoh program latihan yang di bagi menjadi 3 waktu yaitu tahunan, mingguan dan harian yang diklasifikasi menurut usia masing-masing kelompok usia, fitur langkah program latihan yang berisikan tentang langkah-langkah membuat program latihan, fitur lembar pembuatan program berisikan tabel untuk membuat program latihan baik secara tahunan, mingguan, maupun harian, fitur papan latihan berisikan papan digital yang di support oleh playstore yang

nantinya memudahkan pelatih untuk menyusun strategi bermain saat pertandingan. Fitur papan taktik berisikan papan digital yang didukung oleh playstore yang nantinya dapat membantu pelatih dalam membuat skema latihan dalam satu sesi latihan. Fitur E-Book berisikan tentang periodisasi yang berguna bagi pelatih untuk mengetahui periodisasi latihan pada setiap periodisasi tahunan, Fitur profil berisikan data pribadi peneliti dan dosen pembimbing, Fitur Daftar Pustaka berisikan daftar sumber buku acuan dalam pembuatan program dalam aplikasi tersebut.

### C. Keterbatasan Penelitian

Pengembangan media aplikasi program latihan sepakbola berbasis android ini juga masih terdapat beberapa keterbatasan diantaranya,

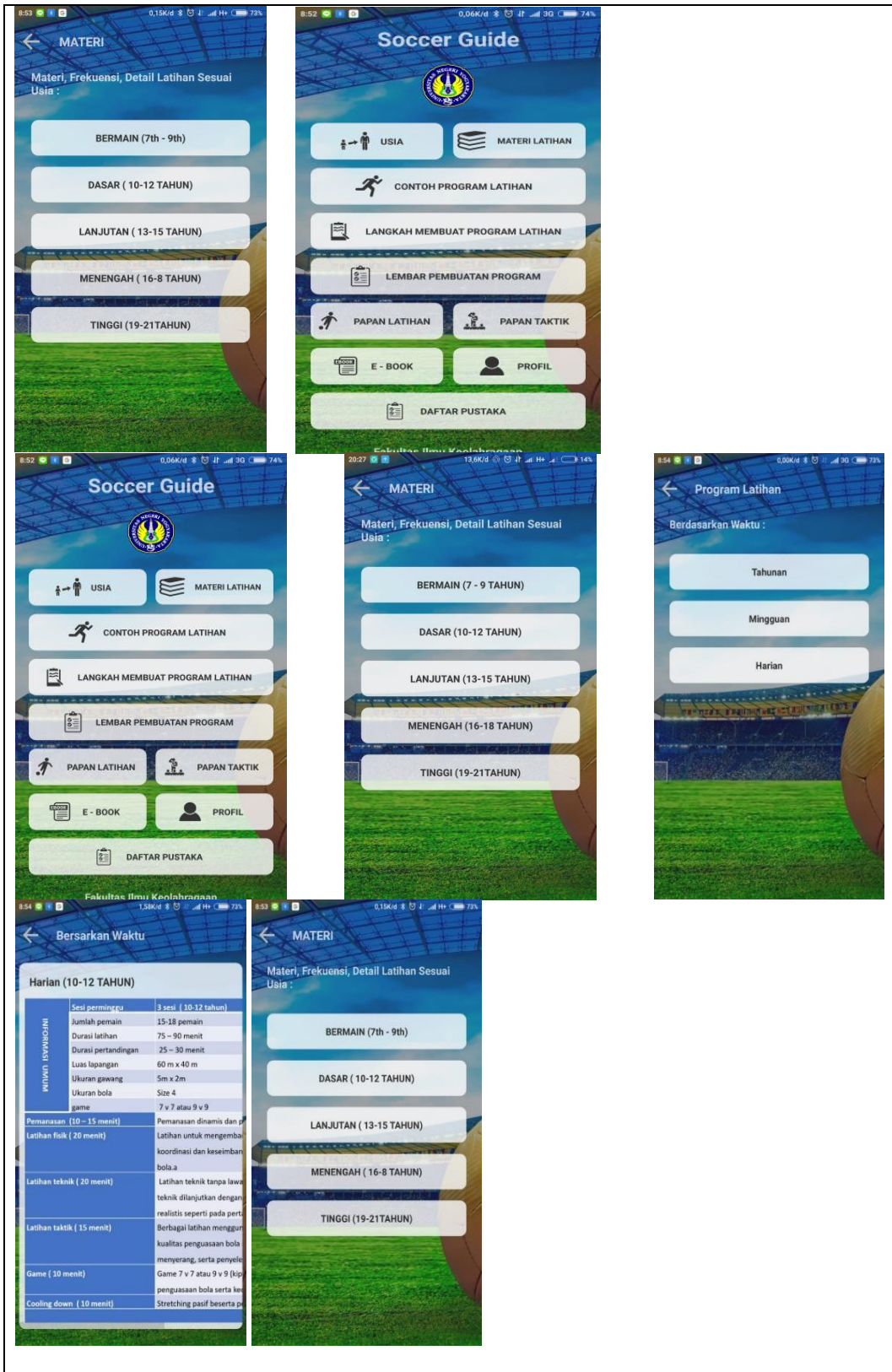
1. Sampel penelitian ini masih dalam lingkup kecil, yaitu mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2015 sampai 2017 yang sudah mengampu mata kuliah Perencanaan program latihan sepakbola, belum tersebar luas dan belum mencakup responden yang luas. Mungkin dibutuhkan penelitian lanjutan yang bisa mencakup responden yang lebih luas.
2. Aplikasi ini tidak bisa dijalankan secara *offline* karena saat mengakses aplikasi ini pengguna juga mengakses *web* aplikasi program latihan sepakbola “GUIDE SOCCER”.

Tabel 14. Ringkasan produk

Produk awal.
--------------



Produk akhir



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian pengembangan media aplikasi Program Latihan Sepakbola berbasis android ini baik dan layak digunakan sebagai sarana untuk mempermudah membuat program latihan serta pengamplifikasiannya dalam latihan. Dengan aplikasi ini pengguna hanya perlu mengunduh dan meng-*Install* ke *smartphone* pengguna untuk mempermudah dalam pembuatan program latihan secara baik dan terstruktur dengan fitur dan tampilan menarik. Setelah melalui beberapa tahapan maka aplikasi “Program Latihan Sepakbola” ini dapat diproduksi massa dengan beberapa menu pokok yaitu:

1. Usia, yang berisikan karakteristik dan pembagian kelompok umur.
2. Materi latihan, berisikan materi latihan sesuai kelompok usia masing-masing.
3. Langkah membuat program latihan, berisikan tahap-tahap membuat program latihan.
4. Contoh program latihan, berisikan contoh program latihan sesuai kelompok usia.
5. Lembar membuat program, berisikan lembar pembuatan program latihan sesuai kelompok usia
6. Papan latihan, berisikan papan strategi untuk menyusun formasi latihan.
7. Papan taktik, berisikan papan untuk membuat sesi latihan.
8. E-book, berisikan periodisasi latihan secara berjenjang.
9. Profil, yang berisi biodata dan foto pengembang aplikasi serta dosen pembimbing.
10. Daftar pustaka, berisikan sumber dari semua isi materi dalam aplikasi.

Aplikasi program latihan berbasis android ini dibuat dengan sasaran seluruh pelatih sepakbola baik pelatih pemula ataupun pelatih profesional. Aplikasi ini

mendapat respon bagus dari segi materi, bahasa dan tampilan serta penggunaan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji coba kelompok besar yang menilai segi kelayakan isi dengan hasil 84,5% yang dikategorikan baik/layak, segi tata bahasa dengan hasil 82,2% yang dikategorikan baik/layak, segi tampilan dengan hasil 84,2% yang dikategorikan baik/layak, segi kelayakan aplikasi dengan hasil 82,8% yang dikategorikan baik/layak dengan total nilai 83,1% yang dikategorikan baik/layak

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil pengembangan media aplikasi program latihan sepakbola berbasis android ini bisa sebagai sarana untuk mempermudah dalam membuat program latihan bagi para pelatih pemula maupun profesional dengan cukup mudah dan efektif karena mudah diakses dan didapatkan serta dikemas dengan menarik.

Banyaknya tanggapan positif mengenai aplikasi ini menunjukkan bahwa IPTEK berperan penting dalam dunia olahraga khususnya sepakbola dan diharapkan mampu untuk mengangkat kualitas sepakbola di Indonesia, karena akan semakin banyak pelatih yang memiliki kemampuan yang baik dalam membuat program latihan sepakbola secara otomatis dengan adanya kualitas latihan yang baik maka akan menghasilkan pemain/atlet yang baik juga.

#### **C. Saran**

Aplikasi program latihan sepakbola berbasis android ini perlu dikembangkan lagi agar menjadi lebih baik lagi. Caranya bisa dengan menambahkan video model model latihan dan dilengkapi materi latihan secara spesifik dalam setiap periodisasinya. Aplikasi ini hanya berkisar pada *smartphone* android saja, untuk pengembangan selanjutnya mungkin bisa di kembangkan lagi

ke *smartphone* yang berbasis Iphone OS (IOS). Agar aplikasi ini semakin mudah didapatkan dan pelatih secara umum semakin mudah membuat program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas pemain Indonesia secara terstruktur dan berjenjang.

#### DAFTAR PUSTAKA

Agus. (2011). *Implementasi Perencanaan Program Latihan Pelatih Klub Kompetisi Divisi Utama Pengcab Pssi Sleman*. Skripsi.

Ali, Mohammad dan Asrori. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory And Methodology Of Training Champaign*. IL: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. (1990). *Theory And Methodology Of Training*. Terjemahan Oleh Program Pascasarjana. Bandung.
- Borg & Gall. (1983). *Education research: An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching And Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Tegeh, Jampel, & Pudjawa. (2014). *Metode Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mukhayat. (2001). *Pemahaman Pelatih Terhadap Konsep Dasar Pelatihan di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi.
- Sukmadinata. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Timo, dkk. (2014). *Ayo Indonesia!*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2004). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.50/UN.34.16/PP/2019.

26 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Wakil Dekan I FIK UNY  
di Tempat.**

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

Nama : Yoga Adi Setiawan  
NIM : 15602241074  
Program Studi : PKO.  
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or.  
NIP : 198405212008121001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 28 Februari s/d 4 Maret 2019  
Tempat : Mahasiswa PKO FIK UNY  
Judul Skripsi : Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Android.

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



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

**Tembusan :**

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

Lampiran 2. Surat izin permohonan validasi instrumen ahli media

**PERMOHONAN VALIDASI AHLI MEDIA**

Hal : Permohonan Kesiapan Validasi Instrumen  
Lampiran : 1

Yth. Bapak  
Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or  
Dosen FIK UNY

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul "Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Andorid " dengan ini saya

Nama : Yoga Adi Setiawan  
Nim : 15602241074  
Prodi/Jurusan : PKO/PKL  
Pembimbing Skripsi : Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli materi untuk Validasi Instrumen yang saya buat dalam Aplikasi Android untuk mempermudah mempelajari Program Latihan Sepakbola.

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih

Yogyakarta, Februari 2019

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or  
NIP.19840521 200812 1 001

Peneliti



Yoga Adi Setiawan  
NIM. 15602241074

**PERMOHONAN VALIDASI AHLI MATERI**

Hal : Permohonan Kesediaan Validasi Instrumen

Lampiran : 1

Yth. Bapak

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

Dosen FIK UNY

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Andorid ” dengan ini saya

Nama : Yoga Adi Setiawan

Nim : 15602241074

Prodi/Jurusan : PKO/PKL

Pembimbing Skripsi : Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or

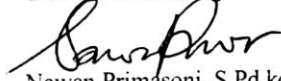
Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli materi untuk Validasi Instrumen yang saya buat dalam Aplikasi Android untuk mempermudah mempelajari Program Latihan Sepakbola.

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 18 Januari 2019

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or  
NIP.19840521 200812 1 001

Peneliti



Yoga Adi Setiawan  
NIM. 15602241074

## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA

Judul: penelitian Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Andorid

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media pada penelitian Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Android. Pendapat, Kritik, saran, dan Koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas alat yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesedian Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Media
2. Berilah tanda *check list* (  $\checkmark$  ) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian
  - SS : Sangat Layak / Sangat Sesuai
  - S : Layak / Sesuai
  - TS : Tidak Layak/ Tidak Sesuai
  - STS : Sangat Tidak Layak / Sangat Tidak Sesuai

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR PENILAIAN			
		STL (1)	TL (2)	L (3)	SL (4)
A.	TAMPILAN				
1	Desain Aplikasi (Daya Tarik, format, perpaduan warna, tampilan menu) sudah sesuai			✓	
2	Jenis dan ukuran huruf sudah sesuai dan menarik		✓		
3	Perpaduan komposisi warna sudah sesuai dan menarik			✓	
4	Perpaduan warna dan ukuran tombol pada aplikasi sudah tepat guna dan serasi		✓		
5	Resolusi gambar pada aplikasi bagus (tidak terlalu blur)			✓	
6	Komposisi tata letak(judul, teks, gambar dll) sudah sesuai			✓	
7	Ilustrasi, grafis, gambar dan foto dengan konsep pada aplikasi sesuai			✓	
B.	TATA BAHASA				
8	Penggunaan bahasa Indonesia yang digunakan sesuai dengan kaidah bahasa baku Indonesia dan mudah dipahami			✓	
9	Penggunaan kalimat yang komunikatif dan interaktif sehingga memudahkan pengguna untuk memahami materi			✓	
10	Penggunaan tanda baca yang tepat			✓	
11	Penggunaan kalimat yang tepat sehingga tidak menimbulkan makna ganda			✓	
12	Penggunaan istilah sepakbola yang tepat			✓	

Lembar 5. Lembar hasil ahli media

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR PENILAIAN			
		STL (1)	TL (2)	L (3)	SL (4)
A.	TAMPILAN				
1	Desain Aplikasi (Daya Tarik, format, perpaduan warna, tampilan menu) sudah sesuai				✓
2	Jenis dan ukuran huruf sudah sesuai dan menarik				✓
3	Perpaduan komposisi warna sudah sesuai dan menarik				✓
4	Perpaduan warna dan ukuran tombol pada aplikasi sudah tepat guna dan serasi				✓
5	Resolusi gambar pada aplikasi bagus (tidak terlalu blur)			✓	
6	Komposisi tata letak(judul, teks, gambar dll) sudah sesuai				✓
7	Ilustrasi, grafis, gambar dan foto dengan konsep pada aplikasi sesuai				✓
B.	TATA BAHASA				
8	Penggunaan bahasa Indonesia yang digunakan sesuai dengan kaidah bahasa baku Indonesia dan mudah dipahami				✓
9	Penggunaan kalimat yang komunikatif dan interaktif sehingga memudahkan pengguna untuk memahami materi			✓	
10	Penggunaan tanda baca yang tepat				✓
11	Penggunaan kalimat yang tepat sehingga tidak menimbulkan makna ganda				✓
12	Penggunaan istilah sepakbola yang tepat				✓

13	Penggunaan kalimat yang sederhana dan mudah dipahami				✓
C. PEMOGRAMAN					
14	Instalasi aplikasi ke smartphone mudah				✓
15	Ukuran aplikasi tidak terlalu berat			✓	
16	Penggunaan fungsi drag atau touch mudah			✓	
17	Aplikasi tidak mengalami loading yang lama, crash atau hang				✓
D. PENGGUNAAN					
18	Aplikasi pada media sesuai dengan tujuan			✓	
19	Aplikasi mampu menyajikan semua komponen materi dengan jelas				✓
20	Gambar yang ditampilkan pada media memudahkan anda untuk memahami materi				✓
21	Media pembelajaran lebih praktis untuk digunakan			✓	
22	Aplikasi dapat digunakan sesuai petunjuk			✓	
TOTAL					

#### Komentar dan Saran

*selengkapnya*

#### Kesimpulan

Produk ini dinyatakan;

- Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
- Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak untuk digunakan untuk diujicobakan

Yogyakarta, 15 Februari 2019

Ahli Media

Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or

NIP. 19840521 200812 001

13	Penggunaan kalimat yang sederhana dan mudah dipahami			✓	
C.	PEMOGRAMAN				
14	Instalasi aplikasi ke smartphone mudah			✓	
15	Ukuran aplikasi tidak terlalu berat		✓		
16	Penggunaan fungsi drag atau touch mudah				✓
17	Aplikasi tidak mengalami loading yang lama, crash atau hang				✓
D.	PENGGUNAAN				
18	Aplikasi pada media sesuai dengan tujuan				✓
19	Aplikasi mampu menyajikan semua komponen materi dengan jelas			✓	
20	Gambar yang ditampilkan pada media memudahkan anda untuk memahami materi			✓	
21	Media pembelajaran lebih praktis untuk digunakan			✓	
22	Aplikasi dapat digunakan sesuai petunjuk				✓
TOTAL					

### Komentar dan Saran

1. Penambahan Daftar Pustaka.
2. Penambahan Lembar Program Latihan.

### Kesimpulan

Produk ini dinyatakan;

- Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
- Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak untuk digunakan untuk diujicobakan

Yogyakarta, 15 Februari 2019

Ahji Media



Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or

NIP. 19840521 200812 001

## Lampiran 6. Lembar hasil ahli materi

### INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

Judul: Pengembangan media Aplikasi Program Latihan Sepakbola berbasis android

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi pada penelitian Pengembangan media Aplikasi Program Latihan Sepakbola berbasis android. Pendapat, Kritik, saran, dan Koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas alat yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini.

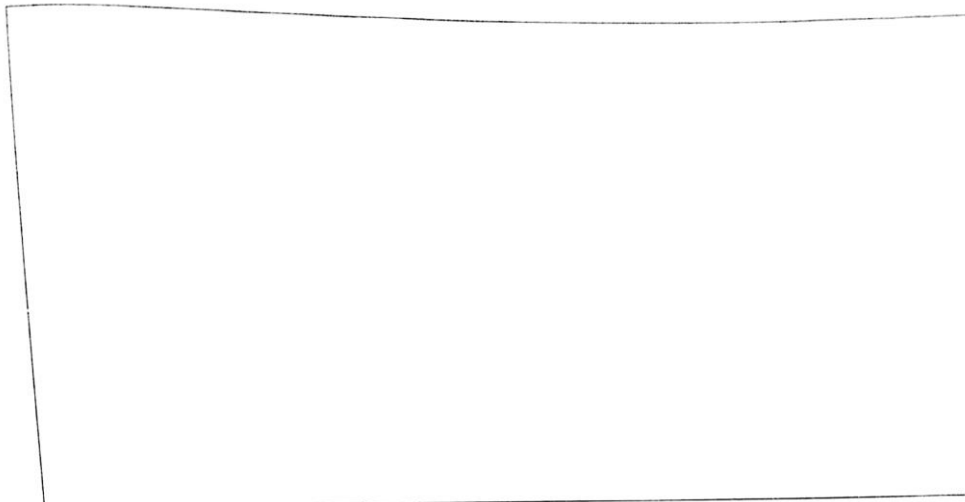
#### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi
2. Berilah tanda *check list* (  $\surd$  ) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian
  - SS : Sangat Layak / Sangat Sesuai
  - S : Layak / Sesuai
  - TS : Tidak Layak / Tidak Sesuai
  - STS : Sangat Tidak Layak / Sangat Tidak Sesuai

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR PENILAIAN			
		STL (1)	TL (2)	L (3)	SL (4)
A.	KELAYAKAN ISI				
1	Karakteristik materi sesuai dengan bentuk media aplikasi yang dikembangkan			✓	
2	Sistematika penyajian materi pada media aplikasi sudah efektif dan menyeluruh			✓	
3	Ketepatan memilih materi yang dicantumkan dalam media aplikasi sudah memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan			✓	
4	Kesesuaian penjabaran materi dengan indikator pembelajaran sudah efektif sehingga pengguna bisa lebih dimudahkan untuk melakukan pembelajaran			✓	
5	Kemudahan pemahaman kata-kata pada materi			✓	
6	Kemenarikan materi untuk dipelajari			✓	
7	Kemudahan memahami materi dengan gambar untuk menambah keefektifan memahami materi			✓	
8	Aplikasi ini mendorong rasa ingin tahu pelaku sepakbola umum			✓	
9	Materi dibahas cukup dalam sehingga pengguna dapat mengerti lebih dalam tentang isi materi dengan mudah			✓	

10	Materi dan konsep aplikasi mudah di pahami oleh pelatih semua usia			✓	
B. KEBENARAN KONSEP					
11	Konsep materi program latihan sepakbola sudah benar dan dibahas dengan cukup dalam sesuai kurikulum yang ada			✓	
12	Konsep materi latihan sudah benar dan memudahkan pengguna untuk mempelajari.			✓	
13	Konsep contoh program latihan sudah dibahas dengan benar dan lengkap, sehingga memudahkan pengguna untuk mempelajari isi materi dengan bahasa yang sering muncul dalam sepakbola			✓	
14	Konsep usia sudah sesuai ditampilkan dengan benar dan lengkap, sehingga memudahkan pengguna untuk mempelajari karakteristik pemain sesuai dengan usia			✓	
15	Konsep E-BOOK sudah di bahas dengan benar dan lengkap, sehingga memudahkan pengguna untuk mengetahui dosis latihan dengan tepat.			✓	
TOTAL					

### **Komentar dan Saran**



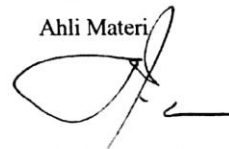
### **Kesimpulan**

Produk ini dinyatakan;

- Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
- Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak untuk digunakan untuk diujicobakan

Yogyakarta, 18 Januari 2019

Ahli Materi



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP.196210101988121001

Lampiran 7. Surat keterangan validasi ahli media



**SURAT KETERANGAN VALIDASI MEDIA**

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd.kor.M.or

NIP : 19840521 200812 1 001

Menerangkan bahwa benar-benar telah memvalidasi penelitian Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Andorid mahasiswa di bawah ini:

Nama : Yoga Adi Setiawan

NIM : 156022441074

Jurusan : Kepeleatihan Olahraga UNY

Demikian Pernyataan yang saya berikan dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2019

Validator

Nawan Primasoni, S.Pd.kor M.or  
NIP. 19840521 200812 1 001

## Lampiran 8. Surat keterangan validasi ahli materi

### SURAT KETERANGAN VALIDASI MATERI

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP : 196210101988121001

Menerangkan bahwa benar-benar telah memvalidasi penelitian Pengembangan Media Aplikasi Program Latihan Sepakbola Berbasis Andorid mahasiswa di bawah ini:

Nama : Yoga Adi Setiawan

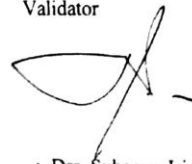
NIM : 156022441074

Jurusan : Kepelatihan Olahraga UNY

Demikian Pernyataan yang saya berikan dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Januari 2019

Validator



.: Drs. Subagyo Irianto, M.P  
NIP. 196210101988121001

Lampiran 9. Lembar penilaian uji coba kosong

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR PENILAIAN			
		STS	TS	S	SS
		(1)	(2)	(3)	(4)
A. KELAYAKAN ISI					
1	Materi yang tersedia padat dan jelas				
2	Aplikasi ini mampu menjelaskan Peraturan permainan dan perwasitan futsal dengan jelas dan mudah diterima				
3	Fitur Materi membantu Anda untuk mengetahui Peraturan Permainan Futsal dengan baik				
4	Fitur Perwasitan membantu Anda untuk mengetahui pergerakan dan bahasa nonverbal wasit futsal dengan baik				
5	Fitur History membantu Anda untuk mengetahui Sejarah dari Olahraga Futsal				
6	Fitur Video membantu Anda untuk mengetahui signal-signal pergerakan tangan saat mengambil keputusan pada Pertandingan dengan baik				

17	Kesesuaian letak dan fungsi tombol pada media ini sesuai				
18	Gambar pada media terlihat jelas				
19	Video pada media berjalan sesuai dengan fungsinya				
20	Secara umum tampilan pada aplikasi ini lebih menarik daripada media sejenis yang Anda ketahui				
21	<i>Icon</i> menjelaskan bagian aplikasi dengan sesuai				
22	Penempatan gambar sesuai dengan materi				
D. KELAYAKAN APLIKASI					
23	Media ini memudahkan Anda dalam belajar memahami Peraturan Permainan dan Perwasitan Futsal				
24	Aplikasi ini mudah diinstal dan dioperasikan				
25	Aplikasi tidak mengalami gangguan selama dioperasikan				
26	Aplikasi mudah dalam menampilkan gambar dan video				

**Komentar dan Saran**

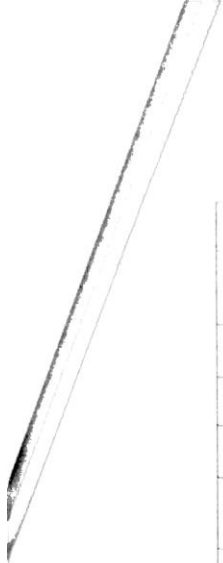
Yogyakarta,  
Desember 2018

(.....)



Lembar 10. Lembar penilaian uji coba telah di isi

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR PENILAIAN			
		STS	TS	S	SS
		(1)	(2)	(3)	(4)
A. KELAYAKAN ISI					
1	Materi yang tersedia padat dan jelas			✓	
2	Aplikasi ini mampu menjelaskan pembuatan program latihan sepakbola dengan jelas dan mudah diterima			✓	
3	Fitur usia membantu Anda untuk mengetahui pengelompokan usia dan karakteristik pemain sepakbola dengan baik			✓	
4	Fitur materi latihan membantu Anda untuk mengetahui materi latihan dengan baik			✓	
5	Fitur contoh program latihan membantu Anda untuk mengetahui contoh program latihan.				✓
6	Fitur langkah membuat program latihan membantu Anda untuk mengetahui cara cara menyusun program latihan dengan baik				✓
7	Lembar pembuatan program memudahkan pengguna untuk membuat program latihan dengan mudah				✓
8	Papan latihan dan papan taktik membantu untuk menyusun formasi dan sesi latihan dengan baik.			✓	✓
9	E-Book membantu anda mengetahui periodisasi latihan tiap tahapnya dengan baik.			✓	




B. TATA BAHASA				
10	Bahasa yang digunakan pada media ini mudah di pahami			✓
11	Penggunaan istilah program latihan yang tepat			✓
C. TAMPILAN				
12	Kesesuaian pemilihan <i>background</i>			✓
13	Kesesuaian pemilihan ukuran dan jenis huruf			✓
14	Kesesuaian warna			✓
15	Kesesuaian pemilihan icon dengan tombol			✓
16	Kemenarikan tampilan tombol			✓
17	Kesesuaian letak dan fungsi tombol pada media ini sesuai			✓
18	Gambar pada media terlihat jelas			✓
19	Tata letak mudah dijangkau dan dimengerti			✓
20	Secara umum tampilan pada aplikasi ini lebih menarik daripada media sejenis yang Anda ketahui			✓
21	<i>Icon</i> menjelaskan bagian aplikasi dengan sesuai			✓
22	Penempatan gambar sesuai dengan materi			✓
D. KELAYAKAN APLIKASI				
23	Media ini memudahkan Anda dalam belajar memahami dan membuat program latihan sepakbola			✓

24	Aplikasi ini mudah diinstal dan dioperasikan			✓	
25	Aplikasi tidak mengalami gangguan selama dioperasikan			✓	
26	Aplikasi mudah dalam menampilkan gambar dan pengoperasiannya.			✓	
TOTAL					✓

**Komentar dan Saran**

Aplikasi ini sudah bagus dan akan sangat membantu para peneliti.

Yogyakarta, Februari 2018

  
 (.....*Duffa*.....)

Lampiran 11. Lembar konsultasi bimbingan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN**  
**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA**  
 Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Yoga Adi Setiawan  
 NIM : 15602241074  
 Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	16-11-19	Penapuran Penelitian Secara Umum	
2.	22-11-18	Pembahasan BAB I	
3.	04-12-18	Penambahan Sumber Pada Bab I	
4.	12-12-18	Lanjutan Bab II	
5.	19-12-18	Peletakan Point Point Pada trop fitur medra.	
6.	15-11-18	Penambahan isi pada fitur usca dan materi latihan	
7.	22-01-19	Penambah Sumber dan Penambahan Papan taktik	
8.	15-02-19	Validasi → materi → P. Bagyo Validasi → medra → P. Nawan.	
9.	20-02-19	Revisi uji materi + uji medra.	

Kajur PKL,

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

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Yoga Adi Setiawan  
NIM : 15602241074  
Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
10.	05-05-19	Laporan Hasil kelompok kecil + Revisi sesuai ketentuan responden	
11.	08-05-19	Laporan Hasil kel besar + lanjut Bab 1 - 5.	

Kajur PKL,

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

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 12. Dokumentasi uji coba kelompok kecil



Lampiran 13. Dokumentasi uji coba kelompok besar

