

**PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL  
TENTANG PROGRAM LATIHAN FISIK**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
Fafa Dwi Yundiar  
NIM 16602241005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## **PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL TENTANG PROGRAM LATIHAN FISIK**

Oleh :

Fafa Dwi Yundiar

16602241005

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik. Disamping itu untuk melihat peran serta pelatih terhadap pembinaan atlet bola voli di Kabupaten Tegal.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Metode penelitian ini berupa survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda (*multiple choice*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih bola voli di Kabupaten Tegal . Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli yang terdaftar di PBVSI Kabupaten Tegal, (3) pelatih di klub yang masih aktif dan klubnya terdaftar di PBVSI Kabupaten Tegal dan diperoleh 16 orang. Analisis data pada instrumen penelitian dilengkapi dengan validitas dan reliabilitas. Data dalam penelitian ini diolah menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan menjadi persentase.

Hasil uji validitas instrumen penelitian dinyatakan 52 butir soal valid dengan rata-rata nilai korelasi 0,729 pada nilai r tabel 0,549 menggunakan rumus korelasi *product moment*. Uji reliabilitas dalam instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* 0,968 pada nilai r tabel 0,497 dengan menggunakan rumus *cronbach alpha*. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik berada pada kategori “tidak baik” sebesar 0% (tidak ada), kategori “kurang baik” sebesar 25% (4 orang), kategori “cukup” sebesar 62,5% (10 orang), kategori “baik” sebesar 12,5% (2 orang). Dihitung dari jumlah terbesar pada setiap kategori maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal pada program latihan fisik bola voli masuk dalam kategori “cukup”.

**Kata kunci : Pemahaman, Pelatih Bola Voli, Program Latihan Fisik**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Fafa Dwi Yundiar

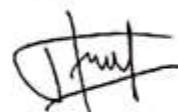
NIM : 16602241005

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal  
Tentang Program Latihan Fisik

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

Yogyakarta, 22 September 2020  
Yang menyatakan,



Fafa Dwi Yundiar  
NIM . 16602241005

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul:

### **PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL TENTANG PROGRAM LATIHAN FISIK**

Disusun oleh:

Fafa Dwi Yundiar

NIM 16602241005

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

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S

NIP. 196004071986012001

Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or

NIP. 198208262008121001

## HALAMAN PENGESAHAN

### Tugas Akhir Skripsi

#### PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL TENTANG PROGRAM LATIHAN FISIK

Disusun oleh:

Fafa Dwi Yundiar  
NIM 16602241005

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 6 Oktober 2020

Nama/Jabatan

Danang Wicaksono, M.Or.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Ratna Budiarti, M.Or.  
Sekertaris

Dr. Drs. Fauzi, M.Si.  
Penguji

Tanggal

14/10/2020

12/10/2020

9/10/2020



## **MOTTO**

*Be yourself and never surrender* (Jadilah dirimu sendiri dan jangan pernah menyerah)

(Penulis)

Berusaha untuk berbeda dari orang lain, jadilah yang terbaik menurut versi kita sendiri

(Penulis)

Tidak penting dari seberapa lambat kita maju, selagi kita tidak berhenti

(Penulis)

Kesuksesan berasal dari setiap usaha kecil yang dilakukan berulang ulang

(Penulis)

Selalu libatkan Tuhan dalam setiap usaha kita

(Penulis)

Selalu taburkan kebaikan pada setiap keadaan, suatu saat kebaikan itu akan berbalik kepada kita melalui pertolongan-Nya

(Bapak dan Ibu)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Siromendi dan Ibu Yuli Respitowanti yang telah merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai detik ini, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-citaku. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakakku Anggita Rismadini. yang telah menjadi contoh baik dalam perjalanan hidupku. Terimakasih atas semangat, doa, dan motivasi yang telah diberikan.
3. Orang terdekatku Milda Rahmah Auliya, Satya Wira Wicaksana, dan Ichsan Hermawan. *Partner* ku yang selalu memberi semangat, motivasi, dan dukungan serta doa. Terimakasih telah setia dan selalu ada untukku.
4. Sahabat-sahabatku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dimanapun kalian berada terimakasih atas bantuannya selama ini, tanpa kalian aku tidak bisa seperti ini.
5. Teman-teman PKO B 2016 terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.
6. Teman-teman KKN Revolusi Mental 2019 Gedangrejo, Karangmojo, Gunungkidul. Terimakasih atas kebersamaan, kekompakkan, dan pengalaman yang luar biasa bersama kalian.
7. Almamaterku PKO FIK UNY.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas bentuk rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Tentang Program Latihan Fisik” dapat dilaksanakan dengan lancar.

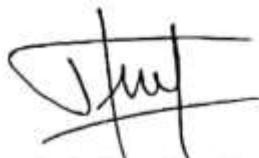
Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama berbagai pihak, berkenaan dengan hal tersebut pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Or. Mansur, M.S. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan motivasi selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. sebagai dosen pengaji 1 skripsi.
4. Ibu Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or. sebagai sekertaris pengaji.
5. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan Prodi PKO beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
7. Seluruh dosen dan staf jurusan Prodi PKO yang telah memberikan bekal ilmu dan informasi yang bermanfaat selama peneliti menempuh perkuliahan.
8. Pelatih dan Pengurus Klub Bola Voli Yuso Sleman yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Pelatih dan Pengurus PBVSI Kabupaten Tegal yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 22 September 2020

Penulis,



Fafa Dwi Yundiar

NIM 16602241005

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xivv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Pemahaman .....	8
2. Hakikat Pelatih .....	12
3. Hakikat Latihan Fisik.....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	40
C. Kerangka Berfikir .....	41
D. Pertanyaan Peneliti .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Desain Penelitian .....	45
B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45

	Halaman
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	46
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	46
1. Instrumen.....	46
2. Teknik Pengumpulan Data.....	48
E. Uji Coba Instrumen.....	49
1. Uji Validitas .....	49
2. Uji Reliabilitas.....	50
3. Uji Tingkat Kesulitan.....	51
4. Uji Daya Pembeda .....	52
F. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
A. Hasil Penelitian .....	55
1. Faktor Latihan Fisik.....	62
2. Faktor Periodisasi Latihan.....	63
3. Faktor Kesalahan Latihan Fisik.....	65
B. Pembahasan.....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	71
D. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Pembagian fase dalam Periodisasi Program Latihan <i>Monocycle</i> .....	33
Tabel 2. Materi Latihan pada Periode Transisi .....	40
Tabel 3. Kisi-Kisi Soal Uji Coba Instrumen .....	48
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	50
Tabel 5. Interpretasi Tingkat Kesukaran.....	52
Tabel 6. Interpretasi Daya Pembeda .....	53
Tabel 7. Norma Penilaian.....	54
Tabel 8. Gambaran Subjek Pelatih Penelitian Yuso Sleman .....	56
Tabel 9. Gambaran Subjek Pelatih Kabupaten Tegal .....	57
Tabel 10. Hasil Uji Validitas .....	59
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Terhadap Program Latihan Fisik .....	60
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Latihan Fisik .....	62
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan .....	64
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Kesalahan Latihan Fisik .....	65

## **DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Tentang Program Latihan Fisik .....	61
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Penelitian Faktor Latihan Fisik .....	63
Gambar 3. Diagram Batang Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan.....	64
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian Faktor Kesalahan Latihan Fisik .....	66
Gambar 5. Pelatih Klub Ivonas Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....	127
Gambar 6. Pelatih Klub Palabar Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....	127
Gambar 7. Pelatih Klub Pervoas Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....	128
Gambar 8. Pelatih Klub DVC Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....	129
Gambar 9. Pelatih Klub Mitra Galawi Sedang Mengerjakan Soal Saat <i>Break</i> Latihan .....	130
Gambar 10. Pelatih Klub Kanguru Sedang Mengerjakan Soal di Rumah .....	131

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Lembar Konsultasi .....	76
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi.....	77
Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Penelitian dari Fakultas .....	78
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Klub Bola Voli Yuso Sleman .....	79
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Penelitian dari Klub Yuso Sleman.....	80
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	81
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari PBVSI Kabupaten Tegal .....	82
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari PBVSI Kabupaten Tegal.....	83
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Palabar .....	84
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Maskot .....	85
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Pervosa.....	86
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Ivonas.....	87
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Sakalima .....	88
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Mitra Galawi.....	89
Lampiran 15. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Kanguru.....	90
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub DVC .....	91
Lampiran 17. Instrumen Uji Coba .....	92
Lampiran 18. Kunci Jawaban Instrumen Uji Coba .....	104
Lampiran 19. Data Hasil Uji Coba .....	105
Lampiran 20. Validitas dan Reliabilitas.....	106
Lampiran 21. Tingkat Kesulitan dan Daya Beda .....	110
Lampiran 22. Tabel Product Moment.....	111
Lampiran 23. Instrumen Penelitian.....	112
Lampiran 24. Kunci Jawaban Instrumen Penelitian .....	123
Lampiran 25. Data Hasil Penelitian.....	124
Lampiran 26. Deskriptif Statistik .....	125
Lampiran 27. Dokumentasi Penelitian.....	127

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Pada awalnya permainan bola voli hanya sebagai olahraga rekreasi dalam mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang kearah pencapaian prestasi yang tinggi, sehingga dapat mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara.

Adanya tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bolavoli secara otomatis kemampuan fisik, teknik, dan taktik ikut mengalami perkembangan. Dalam meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik perlu dilakukan proses latihan yang sistematis, jika kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada atlet sudah meningkat, maka dapat lebih mudah mencapai prestasi yang optimal. Menurut Sukadiyanto (2005: 5), pengertian latihan berasal dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori atau praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai tepat pada waktunya

Prestasi atlet dapat tercapai secara maksimal, namun memerlukan berbagai faktor yang mendukung. Suharno (1985: 3), berpendapat bahwa faktor-faktor pendukung prestasi maksimum adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen

terdiri atas kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah-masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan, dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.

Dari beberapa faktor di atas, kunci utama tercapainya prestasi atlet ada pada pelatih baik. Pelatih yang ahli di bidangnya akan lebih mudah membuat dan menerapkan program latihan yang di berikan untuk membantu tercapainya prestasi puncak. Pelatih juga harus memahami kondisi atlet maupun timnya sehingga dapat menganalisa kelebihan dan kekurangan atletnya sendiri baik saat latihan ataupun bertanding.

Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Pelatih yang berkompeten harus mampu melaksanakan tugas yang diembannya dengan baik, seperti yang dikemukakan Thomson (dalam Djoko Pekik Irianto, 2002: 18), pelatih harus mampu berperan sebagai; guru, pelatih, instruktur, motivator, penegak disiplin, manajer, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan, dan sebagai mahasiswa. Menurut Sukadiyanto (2005: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Memiliki pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik.

Sukadiyanto (2005: 9) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Aspek fisik merupakan hal yang sangat penting, bahkan hampir di semua cabang olahraga membutuhkan aspek fisik. Untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga, kondisi fisik atlet merupakan aspek dasar yang harus dilatih untuk menunjang aspek lainnya seperti teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik, memungkinkan atlet untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Lebih lanjut Harsono (1988:100) menegaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan prestasi yang optimal jika dilakukan dengan baik dan terprogram sehingga atlet yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik.

Kondisi fisik merupakan unsur dasar yang sangat penting dan hampir ada unsur ini di seluruh cabang olahraga. Latihan fisik perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan fisik atlet itu sendiri, pengembangan dan pemeliharaan fisik tidak dapat dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan

teknik, taktik, dan mental sejalan dengan program latihan. Latihan fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan.

Atlet memerlukan memiliki kondisi fisik yang bagus untuk membantu peningkatan prestasi olahraganya, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan performa yang maksimal. Atlet dapat menjalankan program latihannya dengan baik, sehingga dapat memiliki teknik tinggi, dan strategi bertanding yang tepat sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya, dengan demikian terlihat bahwa latihan fisik bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Latihan fisik harus berdasarkan pada prinsip latihan dan sesuai dengan periodisasi latihan atlet. Latihan fisik juga mengacu pada biomotor yang ada pada cabang olahraga bola voli. Atlet yang memiliki kondisi fisik bagus akan lebih mudah untuk diolah. Pemahaman pelatih tentang program latihan fisik harus baik, sehingga program yang diberikan sesuai.

Kabupaten Tegal merupakan salah satu Kabupaten yang ada di Jawa Tengah. Bola voli di Kabupaten Tegal banyak diminati baik dari anak-anak sampai dengan orang tua. Dari hasil observasi yang penulis lakukan ada 8 klub pembinaan bola voli yang terdaftar di PBVSI Kabupaten Tegal dan masih ada beberapa klub yang tidak terdaftar di PBVSI Kabupaten Tegal namun masih melakukan pembinaan. Prestasi tim bola voli Kabupaten Tegal cukup baik, untuk wilayah karesidenan tim bola voli Kabupaten Tegal beberapa kali mendapat juara. Walaupun untuk tingkatan yang lebih tinggi nama Kabupaten Tegal belum pernah terlihat. Baik buruknya prestasi tim bola voli sangat bergantung pada pelatih. Pelatih harus

memahami kekurangan dan kelebihan tim. Pelatih juga harus mampu menentukan dan membuat program latihan yang sesuai.

Pada kenyataan di lapangan terdapat beberapa pelatih dari Kabupaten Tegal yang belum memahami aspek-aspek penting dalam mencapai prestasi pada bola voli. Salah satunya adalah latihan fisik. Dari hasil observasi yang penulis lakukan, mayoritas pelatih dari Kabupaten Tegal tidak menyusun sebuah program latihan, dari aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan prestasi atlet sangat bergantung pada pelatih yang seharusnya memahami dan mengetahui aspek-aspek penting dalam bola voli. Pelatih-pelatih bola voli di Kabupaten Tegal bukan berasal dari akademisi olahraga. Pelatih yang ada banyak yang berasal dari mantan atlet bola voli lalu ditunjuk untuk menjadi pelatih, karena itu pelatih hanya memberikan latihan berdasarkan metode latihan yang sebelumnya pelatih pernah dapat ketika menjadi atlet bola voli di Kabupaten Tegal

Melihat dari permasalahan yang penulis uraikan di atas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik. Harapannya agar setiap pelatih tahu betul dengan program latihan fisik bola voli, dengan demikian penulis tertarik meneliti "Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Tentang Program Latihan Fisik"

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat ditarik identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan cenderung kearah taktik dan permainan.

2. Pelatih jarang memberikan latihan fisik sesuai dengan program latihan yang benar.
3. Pelatih menyusun program latihan mendadak pada saat proses latihan.
4. Belum diketahui pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik.

#### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran dan agar permasalahan ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi pada pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik.

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

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana validitas dan reliabilitas instrumen penelitian pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik?
2. Bagaimana tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan bagi pelatih maupun PBVSI Kabupaten Tegal tentang pentingnya program latihan fisik. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet bola voli di Kabupaten Tegal
2. Menambah wawasan baru bagi pelatih bola voli di Kabupaten Tegal supaya dalam proses latihan tidak menggunakan program yang asal asalan.
3. Memberikan *feed back* hasil soal yang sudah dikoreksi dan kunci jawabannya yang sudah pelatih kerjakan sehingga bisa dijadikan sebagai koreksi untuk pelatih.
4. Bisa dijadikan acuan bagi mahasiswa yang mendalami cabang olahraga bola voli yang berkaitan dengan program latihan fisik

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

1. Hakikat Pemahaman
  - a. Pengertian Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Menurut Sardiman (1996: 32), pemahaman mengacu kepada kemampuan untuk menyerap arti atau bahan yang dipelajari. Pemahaman atau *comprehensif* memiliki arti yang sangat penting dan mendasar bagi seseorang karena dengan pemahaman yang dimiliki seseorang akan mampu meletakkan suatu bagian pada proporsinya. Selanjutnya Harjanto (1997: 27) mengemukakan bahwa pemahaman atau comprehension didefinisikan sebagai kemampuan untuk menangkap pengertian dari sesuatu. Hal ini dapat menunjukkan dalam bentuk menerjemahkan sesuatu, misalnya angka menjadi kata atau sebaliknya, menafsirkan sesuatu dengan cara menjelaskan atau membuat intisari, dan memperkirakan kecenderungan pada masa yang akan datang.

Hasil belajar sub ranah ini meningkat satu tahap lebih tinggi dari pada sub ranah pengetahuan. Oleh sebab itu pelatih dituntut memahami atau mengerti apa yang akan dilatihkan, mengetahui apa yang akan dikomunikasikan sehingga dapat dimanfaatkan isinya tanpa keharusan menghubungkan dengan hal-hal yang lain. Pemahaman merupakan suatu proses konstruktivitis sosial dalam memahami berbagai teks, tidak hanya semata-mata memahami makna kata-kata dan kalimat

dalam suatu teks saja, tetapi juga pemanfaatan pengetahuan pembaca yang berhubungan dengan teks yang dibacanya (Faisal, 2013: 21).

Pemahaman itu memiliki makna yang sangat penting dalam melaksanakan sebuah pekerjaan. Menurut Benjamin Bloom yang dikutip oleh R. Ibrahim (2008: 72-74), klasifikasi tingkah laku meliputi:

1) Pengetahuan

Aspek ini mengacu pada kemampuan mengenal atau mengingat materi yang sudah dipelajari dari yang sederhana sampai pada hal-hal yang sukar.

2) Pemahaman (*Comprehensif*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan memahami makna materi yang dipelajari. Pada umumnya unsur pemahaman ini menyangkut kemampuan menangkap makna suatu konsep, yang ditandai antara lain dengan kemampuan menjelaskan arti suatu konsep dengan kata-kata sendiri.

3) Aplikasi (Penerapan)

Aspek ini mengacu pada kemampuan menggunakan atau menerapkan pengetahuan yang sudah dimiliki pada situasi baru, yang menyangkut penggunaan aturan, prinsip dan sebagainya dalam memecahkan persoalan tertentu.

4) Analisis

Aspek ini mengacu pada kemampuan mengkaji atau menguraikan sesuatu kedalam komponen-komponen atau bagian-bagian yang lebih spesifik, serta mampu memahami hubungan di antara bagian yang satu dengan yang lain, sehingga struktur dan aturannya dapat lebih dipahami.

## 5) Sintesis

Aspek ini mengacu pada kemampuan memadukan berbagai konsep atau komponen, sehingga membentuk suatu pola struktur atau bentuk baru.

## 6) Evaluasi

Aspek ini mengacu pada kemampuan memberikan pertimbangan atau penilaian terhadap gejala atau peristiwa berdasarkan normanorma atau patokan-patokan tertentu.

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

### b. Indikator Pemahaman

Indikator pemahaman pada dasarnya sama, yaitu dengan memahami sesuatu berarti seseorang dapat mempertahankan, membedakan, menduga, menerangkan, menafsirkan, memperkirakan, menentukan, memperluas, meyimpulkan, menganalisis, memberi contoh, menuliskan kembali, mengklasifikasikan, dan mengikhtisarkan (Rofei, 2013: 42). Indikator pemahaman menunjukkan bahwa pemahaman mengandung makna lebih luas atau lebih dalam dari pengetahuan. Dengan pengetahuan, seseorang belum tentu memahami sesuatu yang dimaksud secara mendalam, hanya sekedar mengetahui tanpa bisa menangkap makna dan arti dari sesuatu yang dipelajari. Sedangkan dengan pemahaman, seseorang tidak hanya bisa menghafal sesuatu yang dipelajari, tetapi juga mempunyai kemampuan untuk

menangkap makna dari sesuatu yang dipelajari juga mampu memahami konsep dari pelajaran tersebut (Faisal, 2013: 27).

Pendapat lain juga disampaikan oleh Kilpatrick dan Findel (2001), bahwa indikator pemahaman konsep dibagi menjadi tujuh, antara lain:

- 1) Kemampuan menyatakan ulang konsep yang telah dipelajari.
  - 2) Kemampuan mengklarifikasi objek-objek berdasarkan dipenuhi atau tidaknya persyaratan yang membentuk konsep tersebut.
  - 3) Kemampuan menerapkan konsep secara algoritmik.
  - 4) Kemampuan memberikan contoh dari konsep yang dipelajari.
  - 5) Kemampuan menyajikan konsep dalam berbagai macam bentuk representasi matematis.
  - 6) Kemampuan mengaitkan berbagai konsep.
  - 7) Kemampuan mengembangkan syarat perlu dan syarat cukup suatu konsep.
- c. Evaluasi Pemahaman

Pembelajaran sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk membuat siswa belajar, karena menuntut adanya kegiatan evaluasi. Penilaian dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan (pemahaman) siswa dalam mencapai tujuan yang ditetapkan dalam pembelajaran. Agar penilaian tidak hanya berorientasi pada hasil, maka evaluasi hasil belajar memiliki sasaran ranah-ranah yang terkandung dalam tujuan pendidikan yang diklasifikasikan menjadi tiga ranah, antara lain:

- 1) Ranah kognitif
- 2) Ranah afektif
- 3) Ranah psikomotor

Dalam hal ini adalah evaluasi hasil belajar yang berkenaan dengan ranah kognitif yaitu tentang pemahaman. Tipe hasil belajar yang lebih tinggi daripada pengetahuan adalah pemahaman. Misalnya menjelaskan dengan susunan kalimatnya sendiri sesuatu yang dibaca atau didengarnya, memberi contoh lain dari yang telah dicontohkan, atau menggunakan petunjuk penerapan pada kasus lain. Dalam taksonomi Bloom, kesanggupan memahami setingkat lebih tinggi daripada pengetahuan, namun tidaklah berarti bahwa pengetahuan tidak perlu ditanyakan sebab untuk dapat memahami, perlu terlebih dahulu mengetahui atau mengenal.

## 2. Hakikat Pelatih

### a. Pengertian Pelatih

Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih. Sedangkan menurut Sukadiyanto, (2002: 4) “Pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat”.

Pendapat yang lain dikemukakan oleh Pate, at. all, (dalam Dwijowinoto, 1993: 5), pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya. Pelatih adalah suatu profesi, sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran profesional yang ada. Pelatih harus mengikuti perkembangan

ilmu pelatihan yang ada untuk mengoptimalkan penampilan atlet. Harsono (1988: 31) menyatakan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih merupakan seseorang yang profesional dalam membimbing dan membina atletnya dalam proses latihan, dengan maksud untuk mematangkan dan memaksimalkan potensi atlet untuk dalam meraih prestasi.

b. Tugas dan Peran Pelatih

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

Dalam proses berlatih melatih, *coach* (pelatih) memiliki tugas dan peranan yang amat penting. Menurut Sukadiyanto (2005: 4), tugas seorang pelatih, antara lain:

- 1) Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih
- 2) Mencari dan memilih olahragawan yang berbakat
- 3) Memimpin dalam pertandingan (perlomba)
- 4) Mengorganisir dan mengelola proses latihan
- 5) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancang pertandingan. Menurut Irianto (2002: 16), tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

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

- 1) Guru, menanamkan pengetahuan, skill, dan ide-ide
- 2) Pelatih, meningkatkan kebugaran
- 3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan
- 4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif
- 5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman
- 6) Manager, mengatur dan membuat rencana
- 7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis
- 8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa
- 9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan

- 10) Ahli sains, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah
- 11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tugas dan peran pelatih adalah pelatih harus mampu menyusun atau membuat program latihan untuk membantu atlet dalam proses latihan dalam mencapai prestasi maksimal dan bisa membimbing atlet untuk menjadi manusia yang seimbang jasmani, rohani, sosial dan religinya.

c. Kualitas Pelatih yang Baik

Pencapaian prestasi atlet yang dilatih dipengaruhi oleh kualitas seorang pelatih. Pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Adapun syarat-syarat pelatih yang baik menurut Suharno (1985: 6), pelatih yang baik memiliki kemampuan menguasai ilmu sesuai bidangnya secara teoritis dan praktis, memiliki *skill* yang baik sesuai dengan cabang olahraganya. Mengingat ilmu dan teknik selalu berkembang, maka pelatih perlu menambah atau mengembangkan ilmu dan *skill* sesuai kemajuan yang ada. Selain itu pelatih harus mempunyai kemampuan psikis yang baik dalam arti memiliki daya pikir, daya cipta, kreativitas dan imajinasi tinggi, perasaan yang stabil, motivasi yang besar, daya perhatian dan daya kosentrasi yang tinggi. Pelatih juga harus memiliki kepribadian yang baik sesuai norma hidup yang berlaku, misalnya: memiliki rasa tanggung jawab yang besar, disiplin, dedikasi tinggi, demokratis, adil, keberanian, humor, susila dan sopan santun.

Menurt Soepardi (1998: 11) ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut:

- 1) Latar belakang pendidikan yang sesuai dengan cabang olahraganya.
- 2) Pengalaman dalam olahraga, pengalaman sebagai seorang atlet dalam sebuah tim boleh dikatakan suatu keharusan untuk seorang calon pelatih oleh karena hal ini sangat bermanfaat sekali bagi pekerjaanya kelak.
- 3) Sifat dan kualitas kepribadian, kepribadian seorang pelatih sangat penting oleh karena dia nanti harus bergaul dengan personalitas-personalitas yang beraneka ragam watak dan kepribadiannya.
- 4) Tingkah laku, tingkah laku seorang pelatih harus baik oleh karena pelatih menjadi panutan bagi atlet.
- 5) Sikap sportif, dapat mengontrol emosi selama pertandingan dan menerima apa yang terjadi baik menang maupun kalah.
- 6) Kesehatan, kesehatan dan energi serta vitalitas yang besar penting dimiliki oleh seorang pelatih.
- 7) Kepemimpinan, pelatih haruslah seorang yang dinamis yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada atletnya.
- 8) Keseimbangan emosi, kesungguhan untuk bersikap wajar dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa.
- 9) Imajinasi, kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan-khayalan tentang obyek-obyek yang tidak tampak.
- 10) Ketegasan dan keberanian, sanggup dan berani dalam mengambil setiap keputusan.
- 11) Humor, membuat atlet merasa rileks untuk mengurangi ketegangan.

Sedangkan Sukadiyanto (2005: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban peranannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan memperlancar proses berlatih melatih. Dengan kewibawaan yang baik, seorang pelatih akan dapat bersikap baik dan lebih disegani oleh siswa. Menurut Irianto (2002: 17-18), untuk memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

- 1) Interlegensi, muncul ide-ide untuk membuat variasi latihan.
- 2) Giat atau rajin, konsisten dalam bertugas.
- 3) Tekun, tidak mudah putus asa.
- 4) Sabar, tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan.
- 5) Semangat, mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan.
- 6) Berpengetahuan, mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih.
- 7) Percaya diri, memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki.
- 8) Emosi stabil, emosi terkendali walau memnghadapi berbagai masalah.

- 9) Berani mengambil keputusan, cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan.
- 10) Rasa humor, ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam proses berlatih melatih.
- 11) Sebagai model, pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atletnya maupun masyarakat secara umum.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa syarat pelatih yang baik adalah pelatih harus mempunyai penguasaan atau ahli dalam cabang olahraga yang dilatihkan baik secara teoritis maupun praktik, selain itu juga pelatih harus mempunyai kepribadian yang baik serta mempunyai kemampuan psikis supaya dalam membimbing atau melatihkan atlet, pelatih mampu menganalisa serta memperbaiki kekurangan atlet.

### 3. Hakikat Latihan Fisik

#### a. Pengertian Latihan Fisik

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2010: 1), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses dalam upaya pencapaian prestasi dengan meningkatkan beberapa aspek sesuai

dengan cabang olahraganya. Sedangkan latihan fisik menurut Sukadiyanto (2005: 15), menyatakan latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovacular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan fisik merupakan suatu proses dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet untuk menunjang lebih mudahkan penguasaan teknik demi mencapai prestasi yang maksimal.

b. Tujuan Latihan Fisik

Menurut Sukadiyanto (2005: 15) untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, yaitu:

1) Latihan Fisik (*physical training*)

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovacular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan

(*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

## 2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet, misalnya teknik *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *block*, dan *smash* dalam cabang olahraga bola voli. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan, oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

## 3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan

demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

#### 4) Latihan Mental

Latihan mental (*psychological training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi stress.

Tujuan latihan fisik adalah agar atlet dapat mengikuti proses latihan secara maksimal. Kondisik fisik merupakan komponen dasar dalam sebuah rangkaian latihan. Untuk dapat menguasai teknik dengan sempurna, atlet perlu mendapatkan latihan fisik terlebih dahulu. Hal ini sesuai dan didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Bompa (2003: 20,127,225), antara lain:

- 1) untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh,
- 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus,
- 3) untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih,
- 4) memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan,
- 5) menanamkan kualitas kemauan,
- 6) menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal,

- 7) untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet,
- 8) untuk mencegah cedera,
- 9) untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi.

c. Prinsip Latihan Fisik

Latihan dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan atlet, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2010: 13). Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (1988: 102-122), untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*overload principle*)

Prinsip beban lebih atau prinsip *overload*, yaitu prinsip ketika seseorang harus meningkatkan beban latihan setiap kali atlet sudah mampu untuk mengatasi

beban yang diangkatnya. Beban yang kian hari kian meningkat, akan meningkatkan kemampuan dan kualitas fisik atlet seperti yang diungkapkan Harsono (1988:103) bahwa, agar prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat, dari pada yang mampu yang dilakukan pada saat itu. Atau dengan kata lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Dalam hal ini beban latihan yang diberikan kepada atlit haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan.

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*multilateral development*)

Perkembangan menyeluruh adalah salah satu prinsip latihan yang harus di terapkan, terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun. Seorang atlet dapat mudah menguasai gerakan atau teknik dalam cabang olahraga yang diikutinya, dengan memiliki pengalaman gerak yang banyak dalam latihan. Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia, dan antara proses proses faalih dengan psikologis. Pada tahap-tahap permulaan latihan, pelatih sebaiknya menyusun program latihan yang memungkinkan perkembangan fungsional yang menyeluruh dari tubuh.

3) Prinsip Kekhususan (*spesialisasi*)

Prinsip spesialisasi adalah prinsip yang merupakan kelanjutan dari prinsip perkembangan menyeluruh. Ketika atlet sudah cukup banyak mendapatkan pengalaman gerak dalam proses latihan, maka selanjutnya atlet diarahkan untuk memasuki dunia olahraga, dengan keterlibatan dalam cabang olahraga yang lebih

khusus, yaitu cabang olahraga yang diinginkannya. Spesialisasi menurut Harsono (1988:109) yaitu: spesialisasi berarti mencerahkan seluruh kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Spesialisasi akan membuat konsentrasi atlet menjadi lebih fokus hanya pada cabang olahraga yang digelutinya saja. Respons terhadap latihan akan berbeda-beda bagi setiap orang, manakala diberikan latihan yang sama. Maka dengan demikian haruslah setiap atlet diberikan beban latihan yang berbeda-beda.

#### 4) Prinsip Individual

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015:64) menjelaskan : Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing, demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

## 5) Intensitas Latihan

Intensitas latihan yang diberikan dengan lebih berat, akan meningkatkan kemampuan psikologis menjadi lebih baik. Intensitas latihan yang cukup berat bagi seorang atlet, dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan, baik dari segi fisik, maupun teknik. Latihan berkualitas yang dimaksud adalah, latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut. Latihan yang intensif disini adalah agar terjadinya dampak latihan. Intensif tidaknya latihan tergantung dari beberapa faktor yaitu: beban latihan, kecepatan dalam gerakan-gerakan, lama singkatnya interval diantara repetisi-repetisi, stres mental yang dituntut dalam latihan. Intensitas latihan mengacu pada pengukuran denyut jantung yaitu dengan teknik Katch dan Mcardl:

$$\boxed{\text{DNM} = 220 - \text{Umur}}$$

Keterangan:

DNM : Denyut Nadi Maksimal

Olahraga prestasi antara 80–90% dari DNM dengan lama latihan 40-120 menit, sedangkan olahraga kesehatan antara 70–85% dari DNM dengan lama latihan 20-30 menit.

## 6) Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlit. Harsono (2015:74) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan,

pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan". Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan atlet dalam melakukan latihan harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

## 7) Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlit tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015:76) "Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet". Ratusan jam kerja keras yang diperulakan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Hal ini tidak mengherankan jika latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Selanjutnya Harsono (2015:78) "Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan". Pharus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan untuk mencegah kebosanan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dan sebagainya.

## 8) Lama Latihan

Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, jangan sekali-kali memberikan jangka waktu latihan yang singkat, karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan, supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun mendapatkan kondisi fisik yang baik. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Apabila waktu latihan berlangsung terlalu lama dan terlalu melelahkan maka bahayanya adalah bahwa atlet akan memandang setiap latihan sebagai suatu siksaan.

## 9) Prinsip Pulih Asal

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Istrahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali juga tidak akan ada peningkatan. Jadi dalam merancang atau memberi beban latihan, disamping harus dapat mengatur intensitas serta volume, mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus mempertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan regenerasi. Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa di maksimalkan. Lamanya pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus atau latihan sebelumnya.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan prinsip-prinsip latihan harus ditaati, gunanya agar menghindarkan olahragawan dari cidera selama proses latihan. Proses latihan yang menyimpang tidak sesuai dengan prinsip latihan sering kali mengakibatkan kerugian untuk olahragawan. Sebagai pelatih perlu memahami prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan terutama pada saat latihan fisik.

#### d. Komponen Latihan Fisik

Setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya (Sukadiyanto, 2010: 35). Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. “Latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan antara lain: durasi, jarak, frekuensi, jumlah, ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas” (Sukadiyanto, 2010: 35). Seorang pelatih bola voli dalam menyusun dan merencanakan proses latihan harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut.

Bompa & Haff (2009: 54) menyatakan bahwa komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai atlit secara keseluruhan dan terpantau dengan benar. Dalam merancang suatu proses latihan harus mempertimbangkan semua aspek komponen latihan yang berupa jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya (intensitas), frekuensi penampilan (densitas), serta kompleksitas latihannya. Komponen latihan

merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan.

Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan antara lain volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan dan kompleksitas latihan (Bompa, 2009: 78). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut: (a) volume latihan, (b) intensitas latihan, (c) densitas latihan, dan (d) kompleksitas latihan.

### 1) Volume Latihan

Sebagai komponen utama latihan, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik (Bompa & Haff, 2009: 78). Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto 2010: 40). Bompa & Haff (2009: 79) menyatakan bahwa volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama sesi latihan atau durasi yang melibatkan beberapa bagian secara integral yang meliputi: waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, jarak atau jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu, jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Jadi, volume terdiri dari jumlah keseluruhan kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan.

Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memerlukan komponen aerobik, hal yang sama terjadi juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik (Bompa & Haff, 2009: 78). Menurut Santa Mina, D. et.al. (2013: 455) kebugaran

fisik yang baik selalu mengutamakan volume latihan aerobik dalam setiap programnya. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara menambah berat, memperlambat, mempercepat, atau memperbanyak latihan itu sendiri (Sukadiyanto, 2010: 40). Apabila volume latihan telah mencukupi, maka lebih bijaksana untuk meningkatkan jumlah satuan latihan daripada menambah volume kerjanya.

## 2) Intensitas Latihan

Suharjana (2008: 16) menyatakan bahwa, intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangannya. Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Jadi intensitas dapat diukur sesuai dengan kecepatannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik. Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur. Bompa dan Haff (2009: 80) menyatakan bahwa intensitas adalah tinggi rendahnya beban (ambang rangsang) yang akan digunakan untuk latihan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu 1RM dan repetisi maksimum.

## 3) Densitas Latihan

Sukadiyanto (2010: 44) menyatakan bahwa densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya

pemberian waktu recovery dan interval. Semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu recovery dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya (waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu recovery dan interval yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah).

#### 4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas latihan dikaitkan kepada kerumitan bentuk ketrampilan gerak yang dilaksanakan dalam latihan (Bompa & Haff, 2009: 58). Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap di mana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya.

#### e. Periodisasi Program Latihan Fisik

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

Sedangkan menurut Harsono (2015: 21) periodisasi adalah “Proses membagi-bagi program tahunan dalam tahap latihan yang lebih kecil”.

Menurut Bompa & 20 Carlo (2015: 175) dalam program latihan tahunan dipecah menjadi tiga fase yaitu persiapan, kompetisi dan transisi. Dari ketiga fase tersebut masih dibagi lagi menjadi sub fase yaitu fase persiapan dibagi menjadi dua ada persiapan umum dan persiapan khusus. Fase kompetisi dibagi menjadi dua yaitu pra kompetisi dan kompetisi. Sedangkan fase transisi sudah tidak ada pembagian sub fase lagi. Tahap-tahap latihan kemudian lebih diperinci lagi menjadi yang disebut siklus makro dan siklus mikro. Siklus makro berlangsung selama satu bulan dan siklus mikro berlangsung selama satu minggu (Harsono, 2015: 27). Bagian terkecil dari program latihan adalah sesi latihan. Sesi latihan yaitu susunan dalam satu waktu latihan. Susunan dalam sesi latihan yaitu pembukaan (pengantar), pemanasan (warming up), bagian utama (inti latihan) dan penutup (warming down).

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

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

#### f. Periode Persiapan

Periode persiapan yang merupakan tahap untuk mempersiapkan peningkatan kualitas fisik, teknik, dan taktik. Pada periode persiapan, materi dan bentuk latihan sudah mulai mengarah pada peningkatan fisik maupun teknik. Lama waktu latihan pada periode ini adalah 1 bulan (4 minggu). Periode persiapan merupakan tahap peletakan landasan yang kuat bagi tahap-tahap berikutnya baik fisik, teknik, taktik maupun mental. Tujuan utama latihan pada tahap ini, antara lain untuk meningkatkan kualitas fisik, mengajarkan keterampilan teknik baru, memelihara kernampuan terbaik pada kompetisi sebelumnya melatih pola dan taktik bermain,

serta meningkatkan komitmen (Rushall dan pyke, 1992: 332-333). Menurut Harsono, (2015: 66) pada periode ini yang perlu diperhatikan yaitu:

- 1) Volume latihan harus tetap meningkat sampai pada tahap pertengahan dan mulai menurun pada bagian akhir periode ini.
- 2) Kemudian latihan fisik mulai menurun secara perlahan
- 3) Intensitas latihan meningkat secara progresif
- 4) Secara bertahap penekanan fisik adalah latihan berubah dari latihan fisik umum menuju latihan fisik khusus sesuai cabang olahraga yang bersangkutan.
- 5) Pengembangan ketrampilan berubah menuju ke program latihan untuk mempersiapkan pertandingan.
- 6) Peningkatan kondisi fisik dan ketrampilan teknik khusus harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan per individunya.
- 7) Pelatih lebih bervariasi dalam memberikan bentuk-bentuk latihan agar atletnya tidak mudah bosan.

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

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

- 1) Peningkatan kualitas fisik berorientasi pada kebugaran secara umum dan menyeluruh, baik kebugaran otot maupun kebugaran energi dengan sasaran latihan kebugaran otot adalah kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan power
- 2) Latihan kekuatan pada minggu pertama dengan intensitas sedang, dengan jumlah repetisi antara 10-15/set dilakukan 2-3 set. Secara bertahap pada minggu berikutnya intensitas mulai ditingkatkan hingga sub-maksimal, dengan jumlah repetisi diturunkan menjadi 8-10/set, frekuensi 3 x 1/minggu
- 3) Latihan ketahanan adalah melanjutkan latihan pada periode transisi, dengan beban latihan mulai ditingkatkan karena sasaran latihan sudah meningkat dan berbeda. Latihan untuk ketahanan sama dengan sasaran latihan untuk kebugaran energi, yaitu meningkatkan kemampuan ambang anaerobik (*anaerobic threshold*). Metode yang digunakan pada umumnya adalah lari dengan intensitas 75-85% dari denyut jantung (DJ) maksimal, durasi selama 30-40 menit, frekuensi 3 x 1/minggu
- 4) Kecepatan diberikan sebagai bentuk latihan penyela antara latihan kekuatan dan latihan ketahanan. Bentuknya lari cepat jarak pendek yang kurang dari 30

meter, intensitas maksimal, lama aktivitas 4-5 detik, recovery 1: 4-5, interval 1:6-7, frekuensi 1x/minggu.

- 5) Power dapat dilakukan pembebahan yang submaksimal dengan lama waktu kontraksi 7-10 detik, jumlah repetisi 8-10 kali, dilakukan selama 3-4 set, pembebahan berkisar antara 70-80% dari kekuatan maksimal. Intensitas pembebahan berskala ringan sampai sedang, yaitu 60-70% dari kemampuan maksimal.
- 6) Sasaran latihan kebugaran energi untuk meningkatkan kemampuan ambang anaerobik. (*anaerobic threshold*). Bentuk latihannya lari dengan intensitas 70-80% dari kecepatan maksimal atau 85-90% dari denyut jantung maksimal, lama lari 2-5 menit dilakukan 4-6 repetisi, recovery 2-5 menit (1:1), frekuensi 1-2 x 1/minggu. Bentuk lain adalah dengan fartlek yaitu jogging dengan diselingi lari cepat (*sprint*) dilakukan secara silih berganti dan terus-menerus, lama aktivitas antara 20-30 menit.
- 7) Latihan kebugaran otot diprioritaskan pada kecepatan dan power dengan gerakan eksplosif. Latihan kebugaran energi masuk pada tahap pengembangan sistem energi anaerobik.
- 8) Materi latihan peningkatan teknik adalah belajar dan mempertajam ketampilan teknik dasar yang belum dikuasai. Teknik dasar bola voli di antaranya adalah servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Sedang teknik khusus merupakan kombinasi teknik dasar dengan kemampuan gerak yang terjadi pada situasi selama bertanding. Teknik khusus mulai diajarkan bila atlet sudah menguasai teknik dasar dan didukung oleh kebugaran fisik dan

- kebugaran energi yang baik sehingga atlet mampu melakukan gerak yang lebih kompleks.
- 9) Bentuk latihan fisik dikombinasikan dengan *drill* latihan teknik, oleh karena latihan fisik dengan menggunakan bentuk latihan teknik akan lebih realistik yaitu mendekati dengan kebutuhan gerak dan lama pertandingan yang sesungguhnya. Sehingga sasaran latihan kebugaran energi maupun kebugaran otot dapat secara langsung sesuai dengan kondisi pertandingan yang sebenarnya
- g. Periode Kompetisi

Pada periode ini sasaran utamanya yaitu latihan menyerupai kompetisi untuk mendekati puncak prestasi yang kemudian atlet sudah siap untuk bertanding. Volume latihan pada periode ini mulai dikurangi tetapi intensitas latihannya tetap tinggi. Peningkatan kondisi fisik khusus pada cabang olahraga yang bersangkutan sangat menentukan kemajuan diperiode ini.

Menurut Harsono, (2015: 76) Aktivitas-aktivitas yang dilakukan olahragawan pada periode ini juga harus sudah menyerupai aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan pada saat pertandingan. Aktivitas yang tidak muncul dalam pertandingan tidak perlu dilatihkan, kecuali aktivitas tersebut perlu untuk recovery atau regenerasi. Uji coba tanding bisa dijadikan alat untuk mengevaluasi dan menilai tingkat kemampuan olahragawan dari program yang sudah dijalankan selama ini, menang atau kalah diuji coba tanding bukanlah tujuan utamanya. Terlalu banyaknya uji coba tanding juga tidak baik karena bisa membuat

olahragawan lelah fisik maupun mentalnya sehingga bisa menyebabkan perfoma olahragawan justru menurun (Harsono, 2015: 83).

Mendekati akhir dari periode ini penurunan beban dimaksudkan agar terjadi regenerasi dan superkompensaasi (perubahan keadaan tubuh ke yang lebih baik, sebagai pengaruh dari perlakuan beban luar yang tepat) sebelum kompetisi utama (Harsono, 2015: 86-92). Tingkat kebugaran olahragawan juga harus dalam kondisi maksimal, agar kebugaran bisa terpelihara dengan baik sampai pada kompetisi utama. Penekanan latihan bukan pada teknik cabang olahraga lagi melainkan sudah pada taktik dan strategi pertandingan "...yang diutamakan pada tahap ini ialah latihan ditekankan pada pola-pola dan manuver-munuver pertahanan dan penyerangan" (Harsono, 2015: 87).

Dari pendapat para ahli di atas, maka yang perlu diperhatikan dalam periode ini yaitu:

- 1) Peningkatan kondisi fisik khusus cabang olahraga atlet akan menentukan kemajuan tahap ini.
- 2) Pengalaman dalam mengikuti berbagai kompetisi akan membantu peningkatan dan kematangan mental bertanding.
- 3) Latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya.
- 4) Latihan teknik sudah bukan menjadi prioritas utama pada tahap ini, karena teknik olahragawan diharapkan sudah sempurna pada tahap ini
- 5) Rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus tetap terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan psikologis yang berlebihan.

#### h. Periode Transisi

Periode transisi adalah masa setelah pertandingan utama berakhir. Periode tansisi dapat dikatakan sebagai masa istirahat. Ciri utama masa transisi adalah sebagai masa istirahat, tetapi istirahat yang bersifat aktif agar terhindar dari *overtraining* (Rushal dan Pyke, IW: 340). Artinya, selama masa tansisi atlet harus tetap melakukan kegiatan olahraga selain bola voli, seperti: sepakbola, basket, renang, bersepeda, dan *jogging* atau olahraga lain. Tahap transisi berlangsung sekitar 6-7 minggu namun pada umumnya tidak lebih dari 6 minggu, karena kebiasaan di Indonesia mengganggu masa transisi dengan penjadwalan kompetisi yang berubah-ubah Harsono (2015: 28 109).

Tujuan utama pada periode tansisi adalah untuk memelihara status keterlatihan yang antara lain meliputi: berat badan tidak naik, denyut jantung istirahat tidak meningkat, memelihara tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak tidak menurun. Latihan pada periode transisi diupayakan untuk menghindari bentuk kegiatan yang monimbulkan tekanan fisik maupun psikis. Sasaran latihan kebugaran fisik lebih menekankan pada peningkatan kekuatan dan power kelompok otot atlet yang masih lemah (kurang). Sedangkan sasaran latihan kebugaran energi lebih menekankan pada pengembangan kemampuan aerobik atlet sebagai landasan dasar untuk mendidih sistem energi anaerobik pada periode berikutnya. Untuk itu garis besar materi latihan pada masa transisi dapat dirangkum seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Materi Latihan pada Periode Transisi (Putut Marhaento, 2008)

No	Kebugaran Otot	Kebugaran Energi
1.	Perbaikan terutama pada kekuatan dan power kelompok otot yang masih kurang	Pemeliharaan kemampuan aerobik
2.	Metode dengan latihan beban	Metode aktivitas olahraga lain 1x/minggu
3.	Intensitas sub maksimal	Continous running jarak 16-24 km atau 1-2 jam 1x/minggu
4.	Volume 2-3 seri/sesi	Jogging jarak 10-20 km atau 1 jam 1x/minggu
5.	Repetisi 8-10	Fartlek jarak 4-5 km atau 30 menit 1x/minggu
6.	t. recovery l:5-6	Lari jarak menengah 4-6 km atau 30 menit 1x/minggu
7.	t. inverval l:7-8	Intensitas rendah-sedang
8.	Frekuensi 3xl/minggu	
9.	Untuk kekuatan irama lambat, power irama cepat	
10.	Kelentukan 2x setiap hari (pagi dan sore)	

## B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsuryadin (2016) penelitian yang berjudul “Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman mengenai program latihan mental adalah sangat kurang. Ini dilihat dari presentase berikut, kategori sangat

kurang sebesar 6,25%, pada kategori kurang sebesar 18,75%, pada kategori cukup sebesar 43,75%, kategori baik sebesar 18,75% dan kategori sangat baik sebesar 12,5%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amanda Ginta (2018) penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih bola voli pada program latihan bola voli di Kabupaten Banyumas adalah cukup. Ini dilihat dari presentase berikut, kategori baik sebesar 0%, kategori cukup sebesar 56,25%, kategori kurang baik sebesar 43,75%, dan kategori tidak baik sebesar 0%.

### C. Kerangka Berfikir

Bola voli merupakan olahraga yang tekniknya sangat sulit untuk di kuasai, hal ini disebabkan karena bola voli adalah olahraga permainan yang gerakannya kompleks. Permainan bola voli memerlukan kondisi fisik dan koordinasi gerak yang baik untuk bisa melakukan teknik-teknik yang ada.

Pelatih disini mempunyai peran yang sangat penting untuk mencetak atlet yang hebat. Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan fisik yang sistematik dan memakan waktu cukup panjang. Latihan fisik dalam upaya membina kondisi fisik atlet harus didasarkan pada falsafah bahwa Pelatih pada hakikatnya membantu perkembangan atlet, memperlakukan atlet sebagai subyek sehingga pada akhirnya atlet dapat mengembangkan dirinya sendiri. Demi tercapainya kualitas latihan yang baik, pelatih juga harus memahami dan juga harus

bisa menyusun program latihan yang sesuai dengan atlet agar bisa mencetak atlet dengan teknik, kondisi fisik dan mental yang baik karena, jika program latihan itu disusun dengan asal-asalan akan berdampak buruk bagi masa depan atlet.

Peranan latihan fisik dalam bola voli sangat penting diberikan kepada atlet. Latihan fisik merupakan aspek dasar yang harus diberikan kepada atlet untuk memaksimalkan proses latihan. Dengan kondisi fisik atlet yang baik, penyempurnaan teknik juga dapat dilakukan secara maksimal. Latihan fisik juga harus dilakukan dengan dedikasi dan disiplin yang tinggi, hal ini disebabkan karena latihan fisik membutuhkan pengulangan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu.

Pelatih harus memahami dan menyusun program latihan dengan baik dan sesuai dengan prinsip latihan sejak dulu, hal ini disebabkan untuk mencapai sebuah prestasi kita harus membuat program latihan yang sesuai, terutama dengan periodisasinya, dengan demikian atlet akan dapat mencapai prestasi maksimalnya. Garis besar dari uraian tersebut adalah sebagai seorang pelatih harus memahami program latihan fisik.

### **IDENTIFIKASI PERMASALAHAN**

Peneliti menetapkan masalahnya yakni pemahaman bola voli di Kab. Tegal tentang program latihan fisik



### **MERANCANG KONSEP PENELITIAN**

Peneliti merancang konsep penelitian yakni deskriptif dengan analisis data deskriptif kuantitatif



### **PENGAMBILAN DATA**

Peniliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan *multiple choice test*



### **MENGANALISIS DATA**

Peneliti menganalisis data dengan teknik deskriptif kuantitatif yaitu digambarkan dengan bentuk kalimat dan kata



### **MENARIK KESIMPULAN**

Peneliti menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah disajikan

## **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitiannya, yaitu:

1. Berapa nilai validasi dan reliabilitas intrumen penelitian pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik?
2. Seberapa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006: 120), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Menurut Arikunto (2006: 124), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung

#### **B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal terhadap program latihan fisik. Definisi operasionalnya adalah kemampuan pelatih untuk memahami program latihan fisik yang diukur menggunakan tes objektif yang berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 52 butir soal.

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

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

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

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109).

Menurut Sugiyono (2007: 57) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli yang terdaftar di PBVSI Kabupaten Tegal, (3) pelatih di klub yang masih aktif dan klubnya terdaftar di PBVSI Kabupaten Tegal. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 pelatih.

## D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen

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

Menurut Mahmud (2011: 184) tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut

menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpulan data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

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

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

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

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan soal pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Kisi-kisi instrumen pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Soal Uji Coba Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Pemahaman Pelatih Bola Voli Mengenai Latihan Fisik	Pengertian Latihan Fisik	Memahami Pengertian Latihan Fisik	1, 2, 3, 4, 5, 6
		Memahami Tujuan Latihan Fisik	7, 8, 9, 10, 11
		Memahami Prinsip Latihan Fisik	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18
		Memahami Komponen Latihan Fisik	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
	Periodisasi Program Latihan Fisik	Memahami Tentang Tahap Persiapan	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37
		Memahami Tentang Tahap Kompetisi	,38, 39, 40, 41, 42, 43, 44
		Memahami Tentang Tahap Transisi	45, 46, 47, 48, 49, 50
	Kesalahan Pada Latihan Fisik	Memahami Kesalahan Pada Latihan Fisik di Masyarakat	51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60

## 2. Teknik Pengumpulan Data

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

- Peneliti mencari data pelatih bola voli di Kabupaten Tegal.
- Peneliti menentukan jumlah pelatih yang menjadi subjek penelitian.

- c. Peneliti menyebarkan soal kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan soal dan melakukan transkrip atas hasil pengisian soal.
- e. Setelah proses pengkodingan peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data.
- f. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

#### **E. Uji Coba Instrumen**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari soal pilihan ganda yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpulan data yang baik. Menurut Arikunto (2006: 184), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui reliabilitas. Uji coba dilakukan pada pelatih bola voli di Klub Yuso Sleman yang berjumlah 10 orang. Untuk mengetahui apakah instrumen itu baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

##### 1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010: 127) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrument dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data variable yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2010: 129). Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Sujarweni, 2007: 213). Perhitungannya menggunakan SPSS. Nilai  $r_{xy}$

yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan uji coba, menunjukan bahwa terdapat 8 butir gugur, yaitu butir nomor 2, 11, 20, 35, 40, 44, 45, dan 56. Sehingga didapatkan 52 butir valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Pemahaman Pelatih Bola Voli Tentang Latihan Fisik	Pengertian Latihan Fisik	Mengetahui Pengerian Latihan Fisik	1, 2, 3, 4, 5
		Mengetahui Tujuan Latihan Fisik	6, 7, 8, 9
		Mengetahui Prinsip Latihan Fisik	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
		Mengetahui Komponen Latihan Fisik	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27
	Periodisasi Program Latihan Fisik	Mengetahui Tentang Tahap Persiapan	28, 29, 30, 31, 32, 33
		Mengetahui Tentang Tahap Kompetisi	34, 35, 36, 37, 38
		Mengetahui Tentang Tahap Transisi	39, 40, 41, 42, 43
	Kesalahan Pada Latihan Fisik	Mengetahui Kesalahan Pada Latihan Fisik di Masyarakat	44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data

karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 134). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2010: 136). Hasil penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 25.0.

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,968. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman

### 3. Uji Tingkat Kesulitan

Soal yang terlalu mudah tidak merangsang siswa untuk mempertinggi usaha memecahkannya, sebaliknya soal yang terlalu sukar akan menyebabkan siswa menjadi putus asa dan tidak mempunyai semangat untuk mencoba lagi. Menurut (Arikunto, 2013:222). Perhitungan tingkat kesukaran soal adalah pengukuran seberapa besar derajat kesukaran suatu soal. Jika suatu soal memiliki tingkat kesukaran seimbang maka dapat dikatakan bahwa soal tersebut baik. Rumus yang digunakan untuk menghitung tingkat kesulitan butir pertanyaan untuk soal pilihan ganda adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{B}{JS}$$

Keterangan:

P : Indeks kesukaran

B : Banyaknya sampel yang menjawab soal benar

JS : Jumlah seluruh sampel atau psserta tes

Dengan Interpretasi Tingkat Kesukaran sebagaimana terdapat dalam Tabel berikut:

Tabel 5. Interpretasi Tingkat Kesukaran

Tingkat Kesukaran (TK)	Interpretasi
TK < 0,30	Mudah
0,30 ≤ TK ≤ 0,70	Sedang
TK > 0,70	Sukar

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat kesukaran mudah berjumlah 33, sedang berjumlah 25, dan sukar berjumlah 2. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

#### 4. Uji Daya Pembeda

Daya beda soal adalah kemampuan soal untuk membedakan antara siswa yang pandai (berkemampuan yang tinggi) dengan siswa yang berkemampuan rendah. (Arikunto,2013 : 226), menghitung daya pembeda ditentukan dengan rumus menurut (Arikunto 2013 : 228) sebagai berikut:

$$D = Pa - Pb$$

Dimana

$$Pa = \frac{Ba}{Ja}$$

$$Pb = \frac{Bb}{Jb}$$

Keterangan:

D : indeks diskriminasi satu butir soal

Pa : proporsi kelompok atas yang dapat menjawab dengan benar butir soal yang diolah

Pb : proporsi kelompok bawah yang dapat menjawab dengan benar butir soal yang diolah

Ba : banyaknya kelompok atas yang dapat menjawab dengan benar butir soal yang diolah

Bb : banyaknya kelompok bawah yang dapat menjawab dengan benar butir soal yang diolah

Ja : jumlah kelompok atas

Jb : jumlah kelompok bawah

Hasil perhitungan daya pembeda diinterpretasi berdasarkan klasifikasi yang tertera pada tabel berikut ini

Tabel 6. Interpretasi Daya Pembeda (Arikunto 2013 : 228)

Nilai	Interpretasi
0,00 - 0,20	Buruk
0,21 - 0,40	Cukup
0,41 - 0,70	Baik
0,71- 1,00	Baik Sekali
Bertanda negatif	Sangat Buruk

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen memiliki klasifikasi sangat buruk berjumlah 3, buruk berjumlah 26, cukup berjumlah 16, baik berjumlah 13, dan sangat baik berjumlah 2. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

## F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistik

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

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

Keterangan:

P : Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

(Sudjiono, 2006)

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

Tabel 7. Norma Penilaian (Machfoedz, 2007: 52)

No	Interval	Kategori
1.	Apabila memiliki nilai benar 76 % - 100 %	Baik
2.	Apabila memiliki nilai benar 56 % - 75 %	Cukup
3.	Apabila memiliki nilai benar 40 % - 55 %	Kurang Baik
4.	Apabila memiliki nilai benar < 40 %	Tidak Baik

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek**

##### **1. Pelatih Klub Bola Voli Yuso Sleman**

Subjek uji coba instrumen penelitian pada pelatih di klub bola voli Yuso Sleman yang berjumlah 10 orang. Latar belakang pendidikan pelatih di klub bola voli Yuso Sleman lulusan Sarjana.. Nama dan gelar pendidikannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 8. Gambaran Subjek Pelatih Klub Bola Voli Yuso Sleman

No	Nama Pelatih	Sertifikat	Gelar Akademik
1.	Syamsuryadin, M.Pd.	Belum	Magister Pendidikan
2.	Hendri Permana, M.Or.	Nasional	Magister Olahraga
3.	M. Adip Riyono, S.Pd.Kor.	Nasional	Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
4.	Nurkholis, S.Pd.	Wasit Nasional	Sarjana Pendidikan
5.	Galis Yanuar, SPd.Kor.	Nasional	Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
6.	Panji Bagus Wicaksono, S.Pd.	Belum	Sarjana Pendidikan
7.	Bayu Umarwoko, S.Pd.Kor.	Nasional	Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
8.	Agus Purwadi, S.Pd.	Nasional	Sarjana Pendidikan
9.	M. Syarifudin Jauhari, S.Pd.Kor.	Nasional	Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
10.	A. Brilyan Vandi Yansa, S.Pd.	Nasional	Sarjana Pendidikan

Berdasarkan tabel di atas, 2 orang pelatih adalah lulusan S2 dan 8 orang lainnya merupakan lulusan S1. Pelatih rata-rata memiliki sertifikat nasional, hanya ada 2 orang yang belum memiliki sertifikat kepelatihan dan 1 orang memiliki

sertifikat wasit nasional. Pelatih klub bola voli Yuso Sleman dalam proses melatih pada atlet bola voli remaja sampai dengan senior.

## 2. Pelatih Bola Voli Kabupaten Tegal

Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih bola voli di Kabupaten Tegal yang berjumlah 16 orang. Pelatih ini masih aktif melatih, terdaftar di PBVSI Kabupaten Tegal, dan melatih di klub resmi yang terdaftar di Kabupaten Tegal. Dari 16 pelatih masing-masing berasal dari 8 klub bola voli yang membina atlet remaja sampai senior. Pelatih bola voli yang bersertifikat di Kabupaten Tegal berjumlah 10 orang dengan sertifikat tingkat daerah, hanya satu orang yang bersertifikat nasional. Pekerjaan pelatih bervariasi mulai dari yang bekerja sebagai guru olahraga, polisi, guru sd, karyawan swasta, guru SMA, dan pengusaha. Latar belakang pendidikan pelatih bola voli di Kabupaten Tegal rata-rata adalah lulusan SMA/SMK, hanya ada 9 orang yang lulusan Sarjana. Nama dan gelar akademik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Gambaran Subjek Pelatih Bola Voli Kabupaten Tegal

No	Nama Pelatih	Sertifikat	Gelar Akademik
1.	Cahyo H	Nasional	Sarjana Pendidikan
2.	Bambang Pranaja.	Daerah	Sarjana Pendidikan
3.	Eko Setiawan	Daerah	Sarjana Pendidikan
4.	Mudakir	Daerah	Sarjana Pendidikan
5.	Silvia Hariayantoro	Daerah	Sarjana Pendidikan
6.	Andriansyah	Daerah	Sarjana Pendidikan
7.	Wahyudi	Daerah	Sarjana Pendidikan
8.	Muhtarom	Daerah	Sarjana Hukum
9.	Sirom Endhi	Daerah	SMK

No	Nama Pelatih	Sertifikat	Gelar Akademik
10.	Nurtopik	Daerah	SMK
11.	Herman Junaedi	Belum	SMA
12.	Wantoni	Belum	Sarjana Pendidikan
13.	Yoyok Setiawan	Belum	Sarjana Hukum
14.	Endhi Wijo Kongko	Belum	SMK
15.	Arfan Bagus Rafasya	Belum	SMA
16.	Nurhadi	Belum	SMK

## B. Hasil Penelitian

### 1. Validitas

Berdasarkan uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 8 butir gugur, yaitu butir nomor 2, 11, 20, 35, 40, 44, 45, dan 56. Sehingga didapatkan 52 butir valid dengan rata-rata nilai korelasi 0,729 pada nilai r tabel 0,549. Hasil olah data menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 10. Hasil Uji Validitas

No. Soal	Validitas	Nilai Korelasi
1	Valid	0,872
2	Tidak valid	-0,172
3	Valid	0,702
4	Valid	0,561
5	Valid	0,706
6	Valid	0,738
7	Valid	0,706
8	Valid	0,647
9	Valid	0,738
10	Valid	0,738

No. Soal	Validitas	Nilai Korelasi
11	Tidak valid	0,40
12	Valid	0,872
13	Valid	0,812
14	Valid	0,647
15	Valid	0,738
16	Valid	0,872
17	Valid	0,665
18	Valid	0,872
19	Valid	0,647
20	Tidak valid	-0,112
21	Valid	0,872
22	Valid	0,683
23	Valid	0,647
24	Valid	0,665
25	Valid	0,872
26	Valid	0,675
27	Valid	0,738
28	Valid	0,872
29	Valid	0,665
30	Valid	0,872
31	Valid	0,561
32	Valid	0,665
33	Valid	0,647
34	Valid	0,872
35	Tidak valid	-0,882
36	Valid	0,683
37	Valid	0,872

No. Soal	Validitas	Nilai Korelasi
38	Valid	0,570
39	Valid	0,706
40	Tidak valid	-0,141
41	Valid	0,872
42	Valid	0,872
43	Valid	0,872
44	Tidak valid	-0,320
45	Tidak valid	-0,260
46	Valid	0,576
47	Valid	0,872
48	Valid	0,609
49	Valid	0,577
50	Valid	0,872
51	Valid	0,812
52	Valid	0,722
53	Valid	0,561
54	Valid	0,872
55	Valid	0,812
56	Tidak valid	-0,362
57	Valid	0,872
58	Valid	0,812
59	Valid	0,872
60	Valid	0,872

R Tabel = 0,549

## **2. Reliabilitas**

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrument dinyatakan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,968 pada nilai r tabel 0,497.

## **C. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik secara keseluruhan diukur dengan soal pilihan ganda (*multiple choice*) yang berjumlah 52 butir pertanyaan. Hasil penelitian dari 16 responden diperoleh hasil skor minimum sebesar = 25; skor maksimum = 42; rerata = 34; median 35,5= ; modus = 36 dan standard deviasi = 5,27. Deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal terhadap program latihan fisik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Terhadap Program Latihan Fisik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
76 % - 100 %	Baik	2	12,5%
56 % - 75 %	Cukup	10	62,5%
40 % - 55 %	Kurang Baik	4	25%
< 40 %	Tidak Baik	0	0%
Jumlah		16	100

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



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Tentang Program Latihan Fisik

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik berada pada kategori “baik” sebesar 12,5% (2 orang), kategori “cukup” sebesar 62,5% (10 orang), kategori “kurang baik” sebesar 25% (4 orang), dan kategori “tidak baik” sebesar 0% (tidak ada). Berdasarkan persentase diatas dapat di artikan pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik masuk dalam kategori “cukup”. Tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik tersebut dalam penelitian ini didasarkan pada tiga faktor yaitu faktor latihan fisik, periodisasi latihan fisik, dan kesalahan latihan fisik. Hasil penelitian berdasarkan masing-masing faktor tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut.

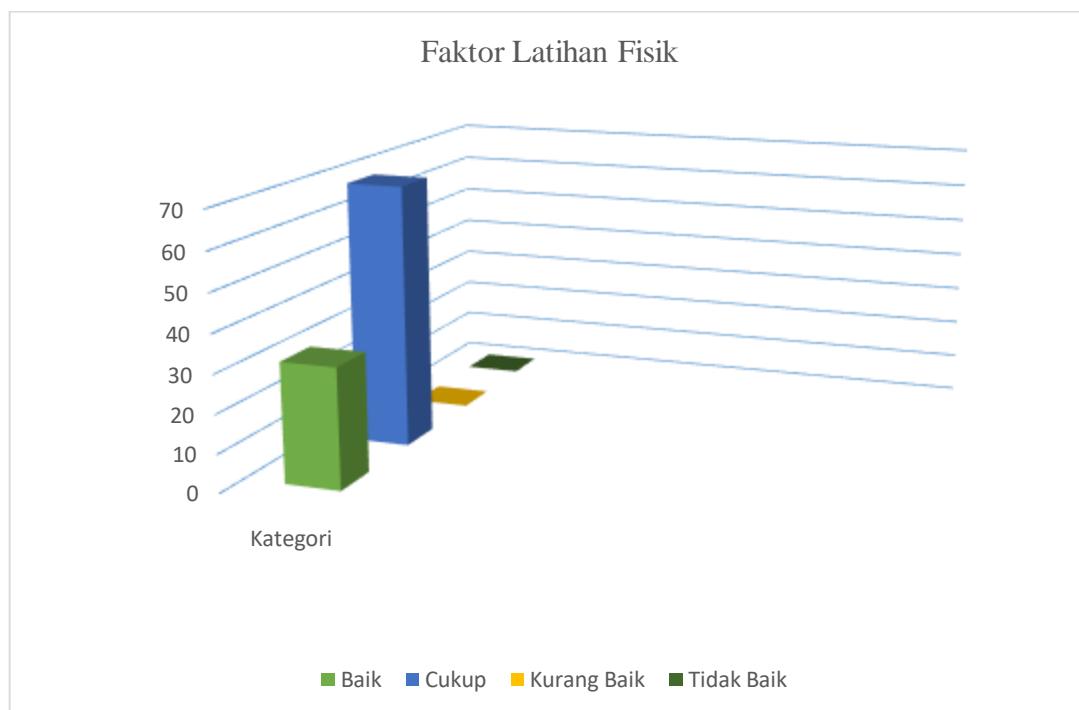
## 1. Faktor Latihan Fisik

Hasil tingkat pemahaman pelatih berdasarkan faktor program latihan diukur dengan angket yang berjumlah 27 butir pertanyaan. Hasil penelitian dari 16 responden diperoleh hasil skor minimum sebesar = 16; skor maksimum = 23; rerata = 19,31; median = 19; modus = 19 dan standard deviasi = 1,89. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan faktor latihan fisik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Latihan Fisik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
76 % - 100 %	Baik	5	31,25%
56 % - 75 %	Cukup	11	68,75%
40 % - 55 %	Kurang Baik	0	0%
< 40 %	Tidak Baik	0	0%
Jumlah		16	100

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



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Faktor Latihan Fisik

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman pelatih bola voli berdasarkan faktor periodisasi latihan pada kategori baik sebesar 31,25%, pada kategori cukup sebesar 68,75%, pada kategori kurang baik sebesar 0%, dan pada kategori tidak baik sebesar 0%.

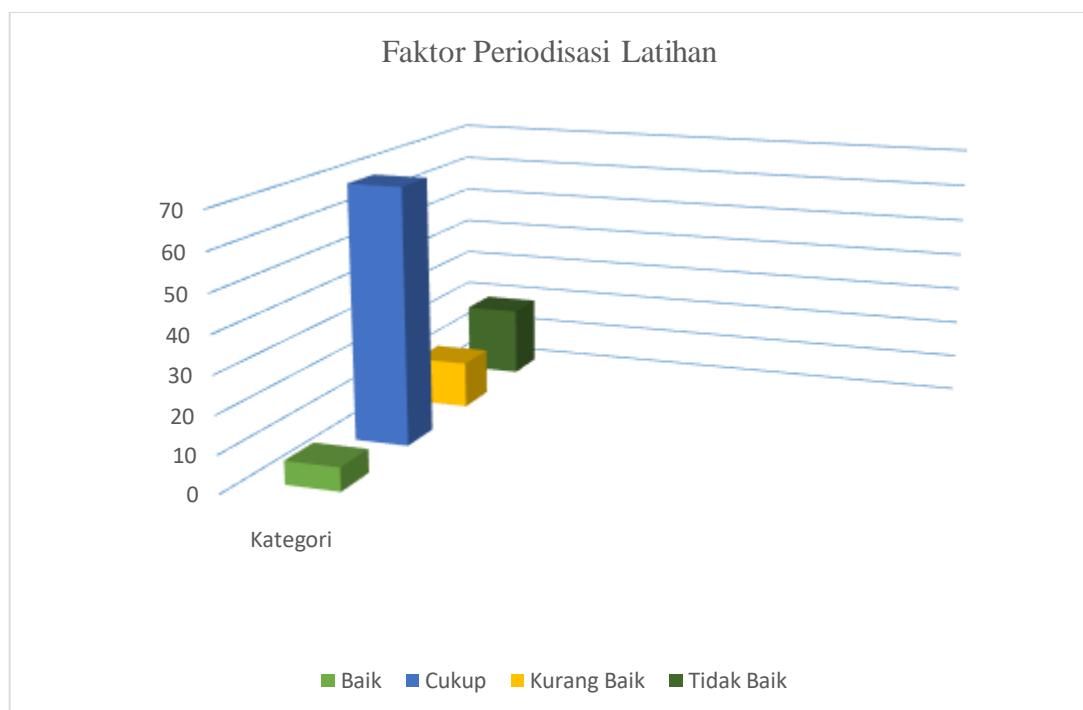
## 2. Faktor Periodisasi Latihan

Hasil tingkat pemahaman pelatih bola voli berdasarkan faktor program latihan diukur dengan angket yang berjumlah 16 butir pertanyaan. Hasil penelitian dari 16 responden diperoleh hasil skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 14; rerata = 9,25; median = 9; modus = 9 dan standard deviasi = 2,38. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan faktor latihan fisik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
76 % - 100 %	Baik	1	6,25%
56 % - 75 %	Cukup	10	68,75%
40 % - 55 %	Kurang Baik	2	12,5%
< 40 %	Tidak Baik	3	18,75%
Jumlah		16	100

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



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Periodisasi Latihan.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman pelatih bola voli berdasarkan faktor periodisasi latihan pada kategori baik sebesar 6,25%, pada kategori cukup sebesar 68,75%, pada kategori kurang baik sebesar 12,5%, dan pada kategori tidak baik sebesar 18,75%.

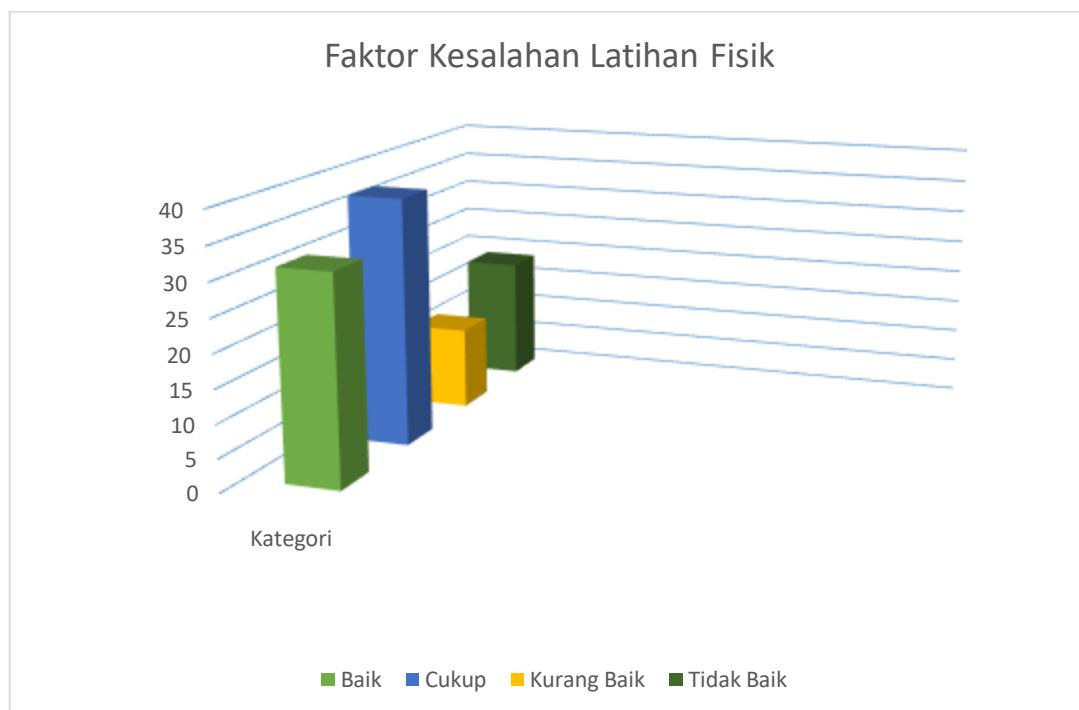
### 3. Faktor Kesalahan Latihan Fisik

Hasil tingkat pemahaman pelatih bola voli berdasarkan faktor kesalahan latihan fisik diukur dengan angket yang berjumlah 9 butir pertanyaan. Hasil penelitian dari 16 responden diperoleh hasil skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 14; rerata = 9,25; median = 9; modus = 9 dan standard deviasi = 2,38. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan faktor latihan fisik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Kesalahan Latihan Fisik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
76 % - 100 %	Baik	5	31,25%
56 % - 75 %	Cukup	6	37,5%
40 % - 55 %	Kurang Baik	2	12,5%
< 40 %	Tidak Baik	3	18,75%
Jumlah		16	100

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



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian Faktor Kesalahan Latihan Fisik

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman pelatih bola voli berdasarkan faktor kesalahan latihan fisik pada kategori baik sebesar 31,25%, pada kategori cukup sebesar 37,5%, pada kategori kurang baik sebesar 12,5%, dan pada kategori tidak baik sebesar 18,75%.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal terhadap program latihan fisik masuk dalam kategori “cukup”. Hasil penelitian didapatkan pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal paling besar pada kategori cukup, yaitu sebesar 62,5% (10 pelatih), artinya pelatih sudah cukup memahami tentang program latihan fisik.

Pelatih bola voli Kabupaten Tegal masih terbilang cukup dalam memahami program latihan fisik. Hal ini ditunjukan dari sebagian besar pelatih bola voli di Kabupaten Tegal masih salah menjawab pertanyaan, terutama faktor program latihan fisik yang membahas tentang kapankah usia atlet sudah boleh untuk menerima latihan fisik, kemudian pada soal yang berisi tentang istilah asing seperti : *superkompensasi*, *recovery*, intensitas, dan densitas latihan. Walaupun pada soal tersebut istilah asingnya sudah peneliti terjemahkan, tetapi pelatih masih terkecoh dengan pilihan jawaban yang tepat. Dari total 16 pelatih, soal yang berisi tentang istilah asing tidak lebih dari tujuh pelatih yang menjawab benar. Sedangkan pada soal yang membahas tentang berapa persentase, jumlah denyut nadi, dan kategori latihan sedang atau maksimal juga pelatih masih belum dapat menjawab soal dengan benar. Hal ini disebabkan karena pelatih tidak mempelajari ilmu pengetahuan dalam bola voli secara mendalam.

Pada faktor periodisasi latihan, pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal lebih lemah dibandingkan faktor program latihan fisik secara umum, karena ada pelatih yang masuk kedalam kategori “tidak baik” dan “kurang baik”. Pelatih kurang memahami soal yang membahas tentang sasaran utama pada setiap tahap periodisasi latihan, terutama pada tahap persiapan yang seharusnya komponen fisik dasar menjadi hal yang penting untuk dilatih sebagai pondasi, tetapi pelatih masih salah menjawab pertanyaan, artinya pelatih kurang memahami tentang komponen fisik dasar dalam bola voli. Kemudian pada soal yang membahas tentang berapa persentase intensitas dan kategori latihan sedang atau maksimal pada tahap persiapan dan kompetisi, pelatih masih kurang memahami dengan baik. Periodisasi

latihan memiliki peran penting dalam jenjang karir atlet. Program latihan yang baik, matang, dan sistematis atlet dapat lebih mudah dalam mencapai prestasi maksimal, untuk itu diperlukan dalam sebuah tim memiliki pelatih yang pintar dalam menyusun program latihan. Peranan pelatih dalam menyusun program latihan yang baik sangat penting, pelatih bukan hanya dituntut untuk bisa mengatur sekelompok atlet saja, tetapi pelatih harus mampu membaca peluang dari setiap atlet yang dimilikinya. Pemahaman pelatih pada periodisasi latihan masih kurang disebabkan karena pelatih bukan dari akademisi olahraga.

Pelatih yang berasal dari mantan atlet akan mengaplikasikan ilmunya sama seperti saat menjadi atlet dahulu. Mantan atlet yang hebat tidak selalu memiliki pengetahuan atau pemahaman yang baik terutama dalam menyusun program latihan fisik. Hal ini ditunjukkan dari cara pelatih menyusun program latihan yang kurang baik, minimnya informasi dan pemahaman tentang program latihan fisik dapat berdampak buruk bagi atlet, terutama pada faktor kesalahan dalam latihan fisik. Program latihan yang diberikan tidak berdasarkan ilmu atau biomekanika olahraga yang benar bisa menghambat pencapaian prestasi atlet. Ini ditunjukkan dari sembilan butir pertanyaan tentang kesalahan dalam latihan fisik di masyarakat pada kategori kurang baik ada dua pelatih dan kategori tidak baik ada tiga pelatih. Kesalahan–kesalahan yang terjadi di masyarakat seakan menjadi konsumsi umum dari mulut ke mulut. Pengaplikasian cara melatih dari dahulu hingga sekarang menjadi hal yang kurang baik bagi masa depan atlet. Pelatih seharusnya lebih berkembang dalam menyikapi teknologi yang ada, walaupun tidak mengenyam pendidikan olahraga secara langsung tetapi sumber informasi bisa dicari melalui

internet, buku, atau bisa dengan *sharing-sharing* sesama pelatih lain yang lebih paham akan hal ini.

Peranan latihan fisik pada bola voli merupakan aspek dasar yang harus dimiliki setiap atlet, dengan fisik yang baik atlet akan dapat dengan mudah untuk penyempurnaan pada tahap lanjut seperti teknik dan taktik sehingga atlet dapat lebih mudah untuk meraih prestasi. Proses latihan jangka panjang yang dilakukan harus disiapkan secara matang dan sistematis, sehingga kemungkinan buruk terhadap atlet dapat diminimalisir. Program latihan fisik harus mengacu pada prinsip latihan yang ada dan pelatih selain harus paham tentang program latihan yang akan diberikan, pelatih juga harus jeli dalam membaca peluang atlet yang dimilikinya, karena prestasi atlet juga dipengaruhi oleh kualitas pelatih yang baik. Pelatih bukan hanya bisa mengatur sekelompok atlet, memimpin latihan, dan mendampingi pertandingan, tetapi pelatih harus mampu memahami atlet, memahami program latihan yang diberikan, dan memahami ilmu pengetahuan pada bola voli secara mendalam. Hal ini betujuan untuk menghasilkan atlet bola voli yang berkualitas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen penelitian dinyatakan 52 butir soal valid dengan rata-rata nilai korelasi 0,729 pada nilai r tabel 0,549 menggunakan rumus korelasi *product moment*. Uji reliabilitas dalam instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* 0,968 pada nilai r tabel 0,497 dengan menggunakan rumus *cronbach alpha*.

Hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik berada pada kategori “tidak baik” sebesar 0% (tidak ada), kategori “kurang baik” sebesar 25% (4 orang), kategori “cukup” sebesar 62,5% (10 orang), dan kategori “baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan persentase diatas dapat diartikan pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik masuk dalam kategori “cukup”.

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

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil dari penelitian ini diketahui tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik sehingga dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih mengenai program latihan fisik di klub lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Tegal tentang program latihan fisik, misalnya prinsip dan

- komponen latihan fisik, kemudian periodisasi latihan dan kesalahan dalam latihan fisik perlu diperhatikan dan dikembangkan lagi supaya dapat membantu meningkatkan pemahaman pelatih tentang program latihan fisik.
3. Dari hasil soal yang sudah dikerjakan pelatih semakin tahu bahwa pemahaman pelatih tentang program latihan fisik itu penting.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Adanya keterbatasan karena pandemi Covid-19 sehingga beberapa responden diharuskan mengerjakan secara online guna mematuhi protokol kesehatan.
2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi soal.
3. Peneliti tidak melakukan pengawasan secara langsung saat mengerjakan soal sehingga peneliti tidak mengetahui kejujuran pelatih dalam mengisi soal

### **D. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pelatih supaya lebih dikembangkan lagi pengetahuan secara mendalam pada bola voli terutama pemahaman tentang program latihan fisik dikarenakan latihan fisik merupakan aspek dasar yang harus seorang atlet.
2. Bagi pelatih untuk lebih memperluas wawasan dengan cara memanfaatkan media yang ada.

3. Bagi PBVSI Kabupaten Tegal hendaknya lebih diperhatikan lagi pelatih-pelatih yang sudah ada dan perlunya evaluasi supaya lebih berkembang, serta adakan pelatihan pada pelatih bola voli untuk memunculkan minat pelatih-pelatih muda yang nantinya bisa meregenerasi pelatih yang sudah senior.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar populasi yang digunakan lebih luas dan metode yang dipakai lebih berkembang bisa sampai tahap evaluasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda Ginta Oktivianingtyas, (2018). *Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Pada Program Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O & Carlo, B (2015). *Conditioning Young Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T.O & Gregory, H.G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training for Sport* (3 rd ed). Champaing, IL: Human Kinetics.
- Hariono, A. (2010: 14). *The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, Djoko.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Lutan, Rusli. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Machfoedz, I. (2007). *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Pate, R. R., McClenaghan, B., & Rotella, R. (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching)*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Putut Marhaento, (2008). *Penyusunan Program Latihan Tim Bola Voli Yuso Pada Kejuaraan Nasional Divisi Utama (LIVOLI) 2008 di Bandung, Jawa Barat*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- R. Ibrahim. (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjiono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno,H.P.1993. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. Fakultas Pendidikan Olahraga IKIP Yogyakarta
- Sujarweni, Wiratna.V. (2007). Panduan Mudah Menggunakan SPSS. Yogyakarta: Ardana Media.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syamsuradin. (2016). *Pemahaman Pelatih Bola Voli Di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPERLATIHAN  
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPERLATIHAN OLAHRAGA  
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

*LEMBAR KONSULTASI*

Nama : Fafa Dwij Yundiar  
 NIM : 16602241005  
 Pembimbing : Danang Wicaksono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	27-4-2020	Bab 1 . Diperkuat	/ /
2.	2-5-2020	Bab 2	/
3.	8-5-2020	Bab 2 . Diperkuat sumber-sumber	/
4.	11-5-2020	Penambahan Bab 2	/
5.	12-5-2020	Bab 3	/ /
6.	2-6-2020	Instrumen uji coba	/
7.	3-6-2020	Revisi Instrumen	/
8.	4-6-2020	Revisi Instrumen	/
9.	29-7-2020	Bab 4	/
10.	3-8-2020	Bab 1	/
11.	9-8-2020	Bab 5	/ /
12.	15-8-2020	Markah full	/
13.	18-8-2020	Penambahan kerangka berpikir	/
14.	22-8-2020	Penyesuaian Judul	/

Kajur PKL,

\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
 NIP. 19600407 198601 2 001

## Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes.

NIP : 195911031985021001

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Fafa Dwi Yundiar

NIM : 16602241005

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : "PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL MENGENAI PROGRAM LATIHAN FISIK"

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan perbaikan

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Juli 2020  
Validator,

  
Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes.  
NIP : 195911031985021001

Catatan:

<input type="checkbox"/>
--------------------------

Beri tanda ✓

### Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 1560, 1557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 68/UN34.16/LT/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

16 Juli 2020

Yth .  
Pengurus Klub Bola Voli Yuso Sleman  
Jalan Colombo No 1, Yogyakarta.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fafa Dwi Yundiar  
NIM : 16602241005  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik

Waktu Uji Instrumen : 17 - 31 Juli 2020

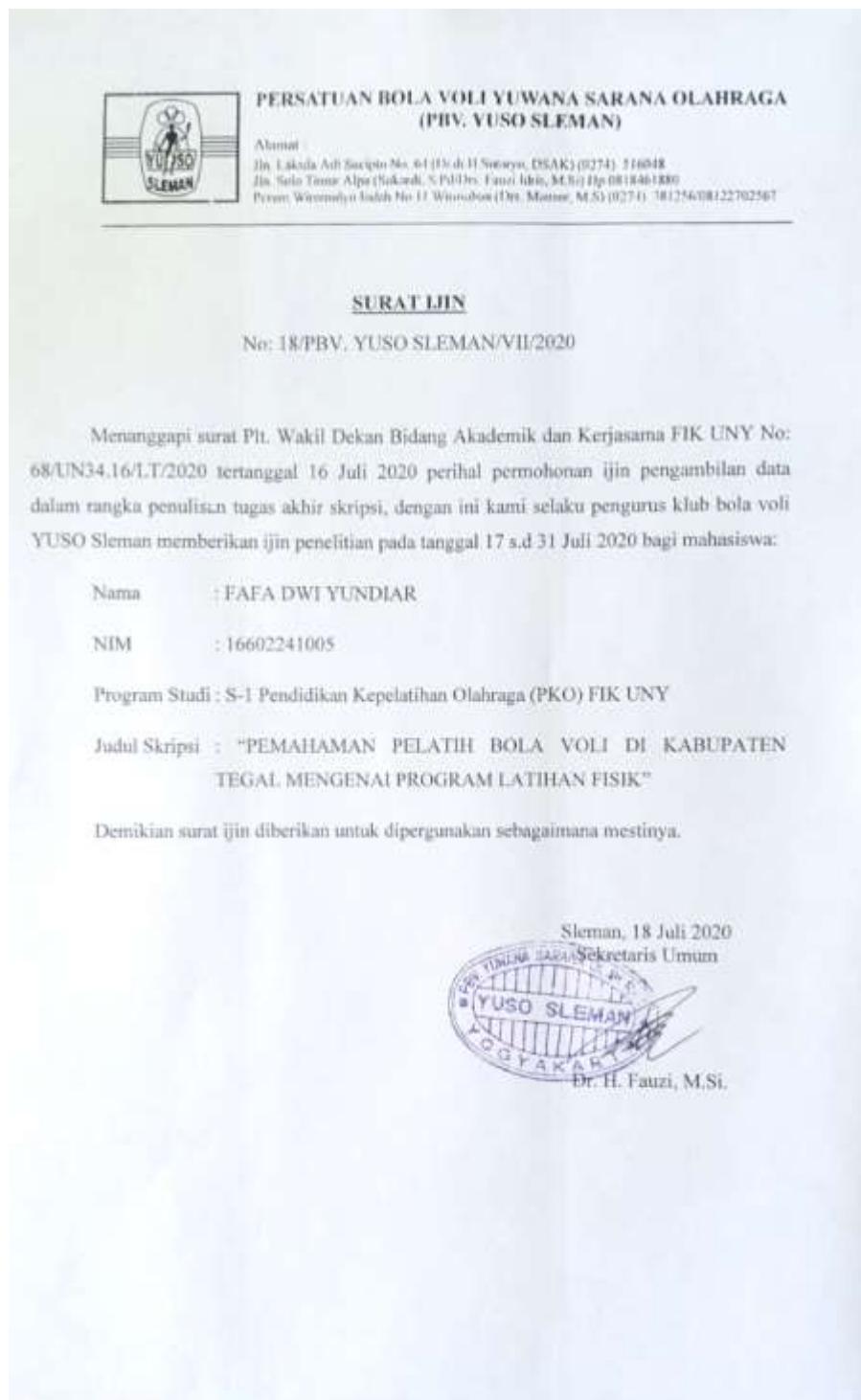
bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



#### Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Klub Bola Voli Yuso Sleman



Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Uji Coba Penelitian dari Klub Yuso Sleman



**PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAHRAGA  
(PBV. YUSO SLEMAN)**

Alamat :  
Jln. Laksda Adhi Sucipto No. 64 (Dlingo II Sumatra, DSAK) (0274) 516048  
Tlp. Solo Timur Alpa Sokandi, S.Pd.Ibri, M.Si (lp. 0818461880  
Pemda Wimulyo Indah No. 11 Wonosobo (Dr. Marter, M.Si) (0271) 781256/08122702567

**SURAT KETERANGAN**

NO: 10/PBV. YUSO SLEMAN/IX/2020

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. H. Fauzi, M.Si.  
Jabatan : Sekretaris PBV YUSO Sleman

Selaku pengurus klub bola voli YUSO Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : FAFA DWI YUNDIAR  
NIM : 16602241005

Program Studi : S-1 Pendidikan Kependidikan Olahraga (PKO) FIK UNY

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di klub bola voli YUSO Sleman pada tanggal 21-25 Juli 2020, dengan judul "PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL MENGENAI PROGRAM LATIHAN FISIK".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 10 September 2020  
Sekretaris Umum

Dr. H. Fauzi, M.Si.

## Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kaliurang Km 11 Yogyakarta 55241 Telp.(0274) 514692, 566168 pos. 282, 299, 291, 50  
Email : humas\_fik.uny.ac.id Webpage : fik.uny.ac.id

Nomor : 384/UN34.16-PT.01/04/2020  
Lampiran : 1 bendel proposal  
Hal : Izin Penelitian

10 Juli 2020

Yth. Ketua PBVSI Kabupaten Tegal  
di Tempat

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fafa Dwi Yundiar  
NIM : 16602241005  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1  
Judul Tugas Akhir : Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Waktu Penelitian : 1 - 31 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan:  
1. Sub. Bagian Pendidikan dan Kemahasiswaan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan

## Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari PBVSI Kabupaten Tegal



**PENGURUS KABUPATEN (PENGKAB)  
PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA (PBVSI)  
KABUPATEN TEGAL**  
Sekretariat : Polres Tegal Jln K.S Tubun Slawi No. 3

Nomor : 005 / Pengkab. PBVSI/VIII/2020

Lampiran : 1(satu) benda

Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada Yth:

Pelatih Klub Bola Voli se Kab. Tegal  
di- Tempat.

*Salam Olahraga ...*

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor :384/UN.34.16/PT.01.04/2020 tanggal 30 Juli 2020 perihal permohonan Penelitian Atas Nama Mahasiswa:

Nama	:	Fafa Dwi Yundiar
NIM	:	16602241005
Prodi	:	Pendidikan Kependidikan Olahraga
Judul Skripsi	:	Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik Periode penelitian pada Bulan Agustus s/d September.
Dosen Pembimbing	:	Danang Wicaksono,M.Or
N I P	:	198201262008121001

Pada prinsipnya kami mengijinkan sdr tersebut diatas untuk melakukan penelitian di Klub Bola Voli se Kabupaten Tegal pada bulan Agustus s/d September 2020

Dengan catatan :

1. Tidak mengganggu latihan Klub.
2. Segala bentuk akomodasi menjadi tanggung jawab peneliti
3. Mahasiswa melakukan Komunikasi sendiri dengan Klub.
4. Selesai melakukan penelitian mahasiswa bersangkutan Melaporkan ke PBVSI Kab. Tegal.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasihnya

**Pengurus PBVSI Kab. Tegal**

**Ketua Harian**

  
**Moh. Ersal Aburizal**

**Sekretaris Umum**

  
**BF. SUTRISNA, S.Pd**

Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari PBVSI  
Kabupaten Tegal



**PENGURUS KABUPATEN (PENGKAB)  
PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA (PBVSI)  
KABUPATEN TEGAL**  
Sekretariat : Polres Tegal Jln K.S Tubun Slawi No. 3

---

Nomor : 006 / Pengkab.PBVSI/X/2020  
Lampiran : 1(satu) benda  
Perihal : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY  
Di Yogyakarta**

Assalamma'alaikum wr, Wb

Dengan Hormat,

Berdasarkan pada surat pengajuan nomor: 384/UN.34.16/PT.01.04/2020  
Tentang surat izin penelitian, kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah  
Ini :

Nama : Fafa Dwi Yundiar

NIM : 16602241005

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Skripsi : Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal me-  
ngenai Program Latihan Fisik Periode Penelitian pada  
bulan Agustus s/d September

Telah benar-benar melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan  
Pengkab PBVSI Kab. Tegal, pada periode bulan Agustus – September 2020

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, agar dapat digunakan  
Sebagaimana mestinya. Terima Kasih.

**Pengurus PBVSI Kab. Tegal**

**Ketua Harian**



**Moh. Ersal Aburizal**

**Sekretaris Umum**



**BF. SUTRISNA, S.Pd**

Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Palabar



**PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA  
“PALABAR”**

Sekretariat : Jl. Pala Barat Raya Blok O Mejasem Barat Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal 52181

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 24/PVC/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Wahyudi, S.Pd.

Jabatan : Pelatih Klub Bola Voli PALABAR

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa;

Nama : Fafa Dwi Yundiar

NIM : 16602241005

Prodi : PKO

Yang Bersangkutan telah mengambil data penelitian yang berjudul “Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik” pada bulan Agustus s.d. September 2020

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tegal, 11 Agustus 2020

Pelatih Klub PALABAR

Ketua Harian  
PBVSI Kab. Tegal



Moh. Frsal Aburizal



Wahyudi, S.Pd.

Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Maskot



**PERSATUAN BOLA VOLI MASKOT  
KABUPATEN TEGAL**

Alamat : Jl. Raya Slawi-Purwokerto Desa Prukuhlo Kec. Lebakku Kabupaten Tegal 52461

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor 04/MKT/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Yoyok Setiawan, S.H.

Jabatan : Ketua Klub Bola Voli MASKOT

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa,

Nama : Fafa Dwi Yundiar

NIM : 16602241005

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Yang Bersangkutan telah benar-benar melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan tema "Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik" pada Klub Bola Voli MASKOT sejak bulan Agustus s.d. September 2020

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Harian  
PBVSI Kab Tegal  
Moh. Erfsal Aburizal



Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Pervosa



**PERSATUAN BOLA VOLI SAIMBANG  
(PERVOSA)**

Alamat : Jl. Raya Slawi-Purwokerto Desa Saimbang Kec. Lebaksum  
Kabupaten Tegal 52461

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 12/PVS/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Herman Junaedi  
Jabatan : Ketua Klub Bola Voli PERVOSA

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa,

Nama : Fafa Dwi Yundiar  
NIM : 16602241005  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian dengan judul "Pernahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik" di Klub PERVOSA pada bulan Agustus s.d. September 2020

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

Tegal, 22 Agustus 2020

Ketua Harian

PBVSI Kab. Tegal



Ketua Klub PERVOSA



Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Ivonas



**PENGURUS BOLA VOLI " IVONAS CLUB "**  
**DESA. WANASARI KEC. MARGASARI KAB.**  
**TEGAL**

Alamat : Rt 01 Rw 03 Desa Wanasari Kec. Margasari Kabupaten Tegal  
52463

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor . 18/IVS/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mudakir, S.Pd.

Jabatan : Ketua Klub Bola Voli IVONAS

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa,

Nama : Fafa Dwi Yundiar

NIM : 16602241005

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian yang dilaksanakan mulai bulan Agustus s.d September 2020 dengan judul Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Tegal, 14 Agustus 2020

Ketua Harian



Ketua



## Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Sakalima

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua klub bola voli SAKALIMA menerangkan bahwa

Nama : Fafa Dwi Yundiar  
NIM : 16602241005  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Pemahaman Pelanah Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik" pada bulan Agustus s/d September 2020 dengan sasaran pelatih bola voli klub SAKALIMA. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegal, 13 Agustus 2020

Mengetahui,

Ketua Harian



Ketua/ Pelatih

Klub Bola Voli Sakalima  
EKO SETIAWAN

Lampiran 24. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Mitra Galawi

**SURAT KETERANGAN**

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

Nama : Fafa Dwi Yundiar  
NIM : 16602241005  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik" pada bulan Agustus s/d September 2020 dengan sasaran pelatih bola voli klub Mitra Galawi. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

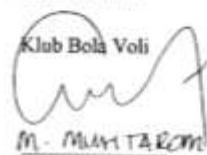
Tegal, 10 Agustus 2020

Mengetahui,

Ketua Harian



Ketua/ Pelatih



Lampiran 35. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub Kanguru

**SURAT KETERANGAN**

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

Nama : Fafa Dwi Yundiar  
NIM : 16602241005  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik" pada bulan Agustus s/d September 2020 dengan sasaran pelatih bola voli klub KANGURU. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegal, 11 Agustus 2020

Mengetahui,

Ketua Harian

Ketua/ Pelatih

PBVSI Kab. Tegal

Klub Bola Voli Kanguru



Lampiran 46. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Klub DVC

**SURAT KETERANGAN**

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

Nama : Fafa Dwi Yundiar

NIM : 16602241005

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/PKO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan pengambilan data penelitian yang berjudul "Pemahaman Pelatih Bola Voli di Kabupaten Tegal Mengenai Program Latihan Fisik" pada bulan Agustus s/d September 2020 dengan sasaran pelatih bola voli klub DVC. Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Tegal, 23 Agustus 2020

Mengetahui,

Ketua Harian



Ketua/ Pelatih



Lampiran 57. Instrumen Uji Coba

**PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL  
MENGENAI PROGRAM LATIHAN FISIK**

A. Biodata Responden

Nama Lengkap :  
Jenis Kelamin : L/P  
Umur :  
Pelatih di Klub :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c atau d dengan menggunakan (X) pada pilihan jawaban yang menurut anda paling tepat.
  2. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti dan diharapkan tidak mengosongkan jawaban.
  3. Apabila telah selesai dalam mengerjakan soal, mohon segera dikembalikan kepada peneliti.
  4. Terimakasih telah memberi informasi, semoga kedepan bermanfaat untuk kita.
- 
1. Pengertian latihan fisik adalah....
    - a. Kegiatan latihan yang dapat menunjang pencapaian prestasi.
    - b. Materi yang diberikan pelatih untuk atlet selama proses latihan
    - c. Metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, imagery, ide, dan yang bersifat tidak tampak
    - d. Kegiatan berlatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet untuk menunjang lebih memudahkan penguasaan teknik demi mencapai prestasi yang maksimal.

2. Latihan fisik merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan fisik, berikut salah satu contoh perkembangan fisik dalam bola voli adalah....
  - a. Meningkatnya *power smash*
  - b. Meningkatnya loncatan
  - c. Meningkatnya daya tahan
  - d. Jawaban a, b, dan c benar
3. Waktu yang tepat untuk memberikan latihan fisik pada atlet adalah....
  - a. Setelah usia anak-anak
  - b. Setelah usia remaja
  - c. Setelah usia junior
  - d. Setiap jenjang latihan
4. Latihan fisik merupakan latihan jangka....
  - a. Pendek
  - b. Menengah
  - c. Panjang
  - d. Masa Tua
5. Sebagai aspek dasar untuk jenjang karir atlet, latihan fisik yang diberikan harus bagaimana....
  - a. Disusun secara sistematis
  - b. Mengacu pada prinsip latihan
  - c. Dipikirkan secara matang
  - d. Jawaban a, b, dan c benar
6. Berikut adalah contoh latihan fisik dalam bola voli, *kecuali*....
  - a. *Sprint* 30 meter (lari secepatnya)
  - b. *Squat* dengan beban (jongkok angkat)
  - c. Relaksasi
  - d. *Shuttle run* (lari bolak balik)
7. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan....
  - a. Sportivitas, kepercayaan diri, dan mencegah cidera

- b. Peningkatan kondisi fisik, penyempurnaan teknik, dan mencegah cidera
  - c. Peningkatan kondisi fisik, kepercayaan diri, dan sportivitas
8. Apa yang terjadi jika latihan fisik tidak diberikan oleh pelatih....
- a. Atlet siap untuk bertanding
  - b. Atlet mampu bersaing
  - c. Atlet bisa menyesuaikan dengan kekhususan teknik
  - d. Atlet tidak dapat meraih prestasi maksimal
9. Di bawah ini adalah alasan mengapa latihan fisik itu sangat penting untuk diberikan....
- a. Sebagai aspek dasar untuk menunjang kemampuan atlet
  - b. Untuk mempercepat prestasi maksimal
  - c. Agar atlet juara di setiap pertandingan
  - d. Untuk menambah kepercayaan diri
10. Manfaat dari latihan fisik dalam olahraga memberikan kontribusi yang signifikan atau besar untuk meningkatkan....
- a. Prestasi atlet
  - b. Pemahaman atlet
  - c. Pengetahuan atlet
  - d. Analisa atlet
11. Atlet memperoleh latihan fisik yang sesuai akan mendapatkan manfaat sebagai berikut, *kecuali*....
- a. Kondisi fisik optimal
  - b. Dapat mencegah cidera
  - c. Perstasi atlet mudah tercapai
  - d. Agar dapat melakukan *smash* keras
12. Apa yang anda ketahui dengan prinsip latihan adalah....
- a. Ukuran yang menunjukan kualitas suatu rangsang selama proses latihan
  - b. Materi latihan yang diberikan dalam satu kali tatap muka

- c. Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang selama proses latihan
  - d. Sebuah pokok dasar yang dijadikan acuan untuk menyusun program latihan yang berkualitas
13. Program latihan fisik yang baik harus diberikan berdasarkan....
- a. Intensitas latihan
  - b. Volume latihan
  - c. Prinsip latihan
  - d. Variasi latihan
14. Di bawah ini yang bukan termasuk prinsip latihan adalah....
- a. Prinsip beban lebih
  - b. Prinsip pulih asal
  - c. Prinsip kerjasama tim
  - d. Prinsip kekhususan
15. Beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik atlet. Merupakan pengertian dari prinsip latihan....
- a. Prinsip kekhususan
  - b. Prinsip beban lebih
  - c. Prinsip pulih asal
  - d. Prinsip individual
16. Beban latihan harus berlebih yang tujuannya untuk meningkatkan latihan. Pengertian tersebut arti dari prinsip latihan....
- a. Beban berlebih (*overload*)
  - b. Pemulihan (*recovery*)
  - c. Kekhususan (*Specific*)
  - d. Pemulihan asal (*reversibility*)
17. Perubahan keadaan tubuh ke yang lebih baik, sebagai pengaruh dari perlakuan beban luar yang tepat. Istilah yang tepat untuk pengertian di atas adalah....
- a. Beban berlebih (*overload*)
  - b. Superkompensasi (*supercompensation*)

- c. Latihan berlebih (*overtraining*)
  - d. Pemulihan (*recovery*)
18. Apa yang terjadi jika prinsip latihan multilateral (menyeluruh) tidak dijalankan dengan baik....
- a. Prestasi atlet naik dengan cepat
  - b. Penampilan puncak dapat diraih tanpa hambatan
  - c. Rendahnya peluang terjadinya cidera pada atlet
  - d. Prestasi atlet tidak bisa bertahan lama
19. Apa yang dimaksud dengan komponen latihan fisik....
- a. Kegiatan berlatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet
  - b. Materi yang diberikan pelatih untuk atlet dalam satu butir latihan
  - c. Jumlah pengulangan dalam satu butir latihan
  - d. Sebuah pokok dasar dari latihan fisik yang dijadikan acuan untuk menentukan dosis dan beban latihan
20. Dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seorang pelatih harus mempertimbangkan dosis dan beban latihan yang termuat dalam komponen latihan, dibawah ini yang termasuk komponen latihan, *kecuali*....
- a. Volume latihan
  - b. Intensitas latihan
  - c. Kompleksitas latihan
  - d. Kuantitas latihan
21. Apa yang dimaksud dengan intensitas latihan....
- a. Ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang selama proses latihan
  - b. Materi latihan yang diberikan dalam satu kali tatap muka
  - c. Kegiatan yang tidak melakukan aktifitas fisik seperti duduk diam
  - d. Susunan kegiatan latihan yang dipimpin oleh pelatih
22. Apa yang dimaksud dengan densitas latihan....
- a. Materi latihan yang diberikan dalam satu kali tatap muka
  - b. Banyaknya pengulangan dalam satu set latihan

- c. Ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan selama proses latihan
  - d. Banyaknya pengulangan dalam satu jenis butir latihan
23. Kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam satu latihan merupakan pengertian dari....
- a. Intensitas latihan
  - b. Kompleksitas latihan
  - c. Volume latihan
  - d. Densitas latihan
24. Ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set, dan panjang jarak yang ditempuh merupakan pengertian dari....
- a. Intensitas latihan
  - b. Kompleksitas latihan
  - c. Volume latihan
  - d. Densitas latihan
25. Manakah yang dapat untuk menentukan besarnya ukuran intensitas latihan....
- a. Menggunakan frekuensi denyut nadi maksimal
  - b. Menggunakan mistar
  - c. Menggunakan stopwatch
  - d. Menggunakan jengkal tangan
26. Berapa intensitas *maximum* untuk latihan kecepatan dan kekuatan....
- a. 60%-70%
  - b. 70%-80%
  - c. 80%-90%
  - d. 90%-100%
27. Jumlah denyut jantung antara 170-185 per menit terhadap latihan daya tahan termasuk dalam intensitas....
- a. Sedang
  - b. Menengah

- c. Tinggi
  - d. Maksimal
28. Jumlah ulangan dalam satu set adalah pengertian lain dari....
- a. Repetisi
  - b. Interval
  - c. Sesi latihan
  - d. Recovery
29. Jumlah pengulangan dalam satu jenis butir latihan merupakan pengertian dari....
- a. Sesi latihan
  - b. Set
  - c. Repetisi
  - d. Durasi latihan
30. Alasan yang tepat mengapa komponen latihan itu penting untuk menyusun proses latihan....
- a. Agar latihan berjalan cepat
  - b. Supaya tim menang di setiap pertandingan
  - c. Untuk menunjang penguasaan teknik atlet
  - d. Sebagai pedoman agar unsur-unsur anatomii, fisiologi, psikologi, dan biokimia dapat tercapai secara pasti dan sesuai dengan dosis latihan.
31. Komponen fisik dasar bola voli apa yang ditekankan saat latihan pada tahap persiapan umum....
- a. Daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelentukan
  - b. Daya tahan, kelincahan, keseimbangan, *power*
  - c. Kekuatan, daya tahan otot, *agility*, koordinasi
  - d. Kecepatan, *power*, *agility*, koordinasi
32. Berapa persen intensitas latihan di tahap persiapan umum....
- a. 30% - 40%
  - b. 40% - 50%
  - c. 50% - 60%
  - d. 60% - 70%

33. Bentuk latihan kekuatan tungkai pada bola voli, *kecuali*....

- a. *Leg press* (gerakan kaki mendorong beban)
- b. *Squat* (gerakan kaki jongkok ke berdiri)
- c. *Sit up* (gerakan terlentang ke duduk)
- d. *Calf raises* (gerakan kaki jinjit)

34. Berikut latihan kecepatan pada bola voli adalah.....

- a. Bersepeda
- b. *Lari maraton*
- c. *Sprint 55 meter* (lari secepatnya)
- d. Lari jarak menengah

35. Metode latihan daya tahan aerobik bola voli yang tepat pada tahap persiapan umum adalah...

- a. *Continous training* (latihan berkelanjutan)
- b. *Interval training dengan intensitas tinggi*
- c. *Fartlek*
- d. *Weight training* (latihan beban)

36. Sasaran utama dari tahap persiapan khusus....

- a. Memperbaiki teknik
- b. Membangun dasar-dasar kebugaran fisik
- c. Meningkatkan teknis spesifik cabor serta mempelajari teknik baru
- d. Menjaga kebugaran atlet

37. Berikut salah satu latihan power lengan bola voli yang tepat adalah adalah....

- a. *Push up* dengan ditahan
- b. *Push up* dengan irama lambat
- c. *Push up* dengan irama sedang
- d. *Push up* dengan hentakan atau irama cepat

38. Salah satu karakteristik pada tahap pra-kompetisi....

- a. Menyerupai pertandingan
- b. Melakukan uji coba tanding
- c. Melatih kondisi fisik dasar

- d. Jawaban a dan b benar
39. Pada periode pra-kompetisi intensitas latihannya harus bagaimana....
- a. Rendah
  - b. Sedang
  - c. Tinggi
  - d. Sangat tinggi
40. Berikut ini salah satu contoh latihan yang cocok dijadikan untuk *recovery* (pemulihan) aktif adalah....
- a. Latihan blok
  - b. *Drill smash*
  - c. Latihan bermain (*game*)
  - d. Latihan *passing*
41. Peningkatan kondisi fisik yang tepat pada tahap pra-kompetisi adalah....
- a. Kondisi fisik khusus
  - b. Kondisi fisik dasar
  - c. Kondisi fisik umum
  - d. Kondisi fisik menyeluruh
42. Karakteristik latihan fisik yang diberikan pada tahap pra-kompetisi adalah.....
- a. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam latihan bermain (*game*)
  - b. Melakukan latihan fisik bervariasi
  - c. Dengan latihan fisik ringan
  - d. Latihan fisik berat
43. Tujuan utama latihan fisik pada periode kompetisi adalah....
- a. Untuk mencapai kemenangan
  - b. Untuk menjaga kebugaran atlet
  - c. Mempertahankan fisik yang diperlukan dalam pertandingan
  - d. Untuk memperbaiki kesalahan teknik
44. Pada minggu-minggu akhir di periode kompetisi latihan disasarkan pada....
- a. Intensitas tinggi latihan mingguan
  - b. Pemulihan dengan intensitas rendah dan latihan sedang-sedang saja

- c. Latihan khusus untuk pertandingan
  - d. Membatasi latihan khusus untuk menghadapi kompetisi dan pemulihuan
45. Tujuan utama periode transisi yaitu....
- a. Memberikan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi
  - b. Memberikan istirahat total untuk atlet
  - c. Memberikan kesempatan atlet untuk sama sekali tidak melakukan kegiatan latihan
  - d. Menjaga kebugaran fisik, dan mental atlet dengan kegiatan rekreatif
46. Berapa jangka waktu berlangsungnya tahap transisi....
- a. 3-4 bulan
  - b. 2-3 bulan
  - c. 6-8 minggu
  - d. 1-2 minggu
47. Apa yang dimaksud dengan istirahat aktif pada tahap transisi....
- a. Melakukan kegiatan olahraga yang berat
  - b. Tidak melakukan kegiatan olahraga sama sekali
  - c. Istirahat yang tetap melakukan aktifitas fisik dengan intensitas rendah
  - d. Istirahat total
48. Apa saja yang perlu dilakukan atlet pada masa transisi....
- a. Relaksasi dan menjaga berat badan
  - b. Tetap konsisten menjaga kebugaran tubuh
  - c. Olahraga rekreatif yang ada hubungannya dengan komponen daya tahan dan power
  - d. Semua jawaban benar
49. Manakah yang paling tepat istirahat aktif pada tahap transisi, *kecuali*....
- a. Olahraga multilateral
  - b. Relaksasi pikiran
  - c. Olahraga berat dengan intensitas tinggi
  - d. Olahraga rekreatif yang mengandung intensitas tinggi

50. Berikut ini hal yang harus diperhatikan atlet pada tahap transisi, *kecuali*....
- Mnjaga berat badan agar stabil
  - Tidak menjaga daya tahan atau stamina
  - Memelihara kebugaran jasmani
  - Menjaga keterampilan gerak agar tidak turun
51. Berikut kesalahan latihan fisik menunjang loncatan dalam bola voli adalah....
- Squat* (jongkok angkat)
  - Latihan plyometrik
  - Latihan loncat dengan karung berisi pasir
  - Box jump* (meloncat ke balok)
52. Berikut kesalahan dalam latihan kecepatan bola voli adalah....
- Sprint* 55 meter (lari secepatnya)
  - Shuttle run* (lari bolak balik)
  - Lari zigzag
  - Sprint* dengan lintasan menanjak
53. Manakah latihan fisik yang paling tepat untuk menambah *power smash* dalam bola voli....
- Mengayunkan botol diisi pasir seperti gerakan smash
  - Melakukan gerakan smash memukul daun dengan kecepatan pukulan yang maksimal
  - Latihan gerakan seperti gerobak dengan bantuan teman
  - Push up sampai lelah
54. Manakah metode latihan beban yang kurang tepat dalam bola voli.....
- Latihan beban sampai lelah
  - Latihan beban dengan metode *drop set* (beban semakin menurun)
  - Latihan beban dengan metode *pyramid* (beban semakin naik)
  - Latihan beban dengan metode *superset* (dengan dua teknik berbeda)
55. Latihan kecepatan dinyatakan sudah selesai apabila....
- Atlet sudah tidak mampu berlari
  - Sampai atlet muntah-muntah

- c. Sudah lebih dari 3x waktu tercatat lebih lambat dari lari maksimal
  - d. Sampai atlet pingsan
56. Berikut salah satu cara pelatih agar proses latihan lebih efektif dan efisien, *kecuali....*
- a. Menggabungkan atau membuat bentuk latihan yang terintegrasi
  - b. Menggunakan metode istirahat aktif pada proses latihan
  - c. Peralatan yang cukup agar tidak bergantian
  - d. Setiap bentuk latihan waktunya dipercepat supaya cepat selesai
57. Berikut adalah komponen biomotor yang harus dilatihkan dalam bola voli, *kecuali....*
- a. Daya Tahan Anaerobik
  - b. Kecepatan
  - c. Kekuatan
  - d. Power
58. Salah satu kesalahan dalam melatih kecepatan adalah....
- a. Harus maksimal
  - b. Tidak lebih dari 8 detik
  - c. Dilatihkan boleh setiap hari
  - d. Jarak yang diberikan terlalu panjang
59. Salah satu kesalahan dalam melatih kekuatan adalah....
- a. Memperhatikan metode yang akan dilakukan
  - b. Memperhatikan iramanya agar tidak terlalu cepat
  - c. Dilakukan setiap hari dengan melatih otot yang sama
  - d. Istirahat yang cukup untuk regenerasi otot
60. Berikut adalah karakteristik dalam latihan power, *kecuali....*
- a. Dilakukan dengan hentakan atau ledakan otot
  - b. Iramanya cenderung lambat
  - c. Dilakukan dengan irama yang cepat
  - d. Sebelumnya pernah dilatih kekuatan

Lampiran 68. Kunci Jawaban Instrumen Uji Coba

**KUNCI JAWABAN UJI COBA INSTRUMEN**

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

Lampiran 79. Data Hasil Uji Coba

N o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	Tota		
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	53	
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	58	
5	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	54	
6	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	36	
7	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	45	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	44	
9	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	43	
10	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	8

## Lampiran 20. Validitas dan Reliabilitas

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	10	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	60

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Soal01	44.4000	215.156	.872	.967
Soal02	44.6000	225.600	-.172	.970
Soal03	44.6000	213.156	.706	.967
Soal04	44.6000	215.156	.561	.967
Soal05	44.6000	213.156	.706	.967
Soal06	44.6000	212.711	.738	.967

Soal07	44.6000	213.156	.706	.967
Soal08	44.5000	215.167	.647	.967
Soal09	44.6000	212.711	.738	.967
Soal10	44.6000	212.711	.738	.967
Soal11	44.7000	222.456	.040	.969
Soal12	44.4000	215.156	.872	.967
Soal13	44.5000	213.167	.812	.967
Soal14	44.5000	215.167	.647	.967
Soal15	44.6000	212.711	.738	.967
Soal16	44.4000	215.156	.872	.967
Soal17	44.5000	214.944	.665	.967
Soal18	44.4000	215.156	.872	.967
Soal19	44.5000	215.167	.647	.967
Soal20	44.8000	224.844	-.112	.970
Soal21	44.4000	215.156	.872	.967
Soal22	44.5000	214.722	.683	.967
Soal23	44.5000	215.167	.647	.967
Soal24	44.5000	214.944	.665	.967
Soal25	44.4000	215.156	.872	.967
Soal26	44.7000	212.900	.675	.967
Soal27	44.6000	212.711	.738	.967
Soal28	44.4000	215.156	.872	.967
Soal29	44.5000	214.944	.665	.967
Soal30	44.4000	215.156	.872	.967
Soal31	44.6000	215.156	.561	.967
Soal32	44.5000	214.944	.665	.967
Soal33	44.5000	215.167	.647	.967

Soal34	44.4000	215.156	.872	.967
Soal35	45.2000	231.733	-.882	.970
Soal36	44.5000	214.722	.683	.967
Soal37	44.4000	215.156	.872	.967
Soal38	44.7000	214.456	.570	.967
Soal39	44.6000	213.156	.706	.967
Soal40	44.6000	225.156	-.141	.970
Soal41	44.4000	215.156	.872	.967
Soal42	44.4000	215.156	.872	.967
Soal43	44.4000	215.156	.872	.967
Soal44	45.0000	227.778	-.320	.970
Soal45	44.7000	227.122	-.260	.970
Soal46	44.8000	214.178	.576	.967
Soal47	44.4000	215.156	.872	.967
Soal48	44.6000	214.489	.609	.967
Soal49	44.6000	214.933	.577	.967
Soal50	44.4000	215.156	.872	.967
Soal51	44.5000	213.167	.812	.967
Soal52	44.6000	212.933	.722	.967
Soal53	44.6000	215.156	.561	.967
Soal54	44.4000	215.156	.872	.967
Soal55	44.5000	213.167	.812	.967
Soal56	44.8000	228.844	-.362	.971
Soal57	44.4000	215.156	.872	.967
Soal58	44.5000	213.167	.812	.967
Soal59	44.4000	215.156	.872	.967
Soal60	44.4000	215.156	.872	.967

$$Df = N - 2$$

$$Df = 10 - 2$$

$$Df = 8$$

$$R \text{ tabel} = 0,549$$

Jika corrected item total correlation < 0,549, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur sebanyak 8 butir.

Lampiran 21. Tingkat Kesulitan dan Daya Beda

		ANALISIS SOAL PILIHAN GANDA																					
		Masukkan Jumlah Soal: 60																					
Keterangan		NO. BUTIR SOAL																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Tingkat Kesukaran (P)	0.9	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	0.7	0.6	0.9	0.8	0.8	0.7	0.9	0.8	0.9	0.8	0.5	0.9	0.8	
KRITERIA P	Mudah	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Mudah	Sedang	Sedang	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Sedang	Mudah	Sedang	Mudah	
PA	1	0.6	1	0.8	1	1	1	1	1	1	0.8	1	1	1	1	1	1	1	1	0.6	1	0.6	1
PB	0.8	0.8	0.4	0.6	0.4	0.4	0.4	0.6	0.4	0.4	0.4	0.8	0.6	0.6	0.4	0.6	0.8	0.6	0.8	0.6	0.4	0.8	0.6
Daya Beda (D)	0.2	-0.2	0.6	0.2	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	0.6	0.4	0.2	0.4	0.4	0.6	0.2	0.4	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2	0.4
KRITERIA D	Buruk	sgt buruk	Baik	Buruk	Baik	Baik	Baik	Cukup	Baik	Baik	Cukup	Buruk	Cukup	Cukup	Baik	Buruk	Cukup	Buruk	Cukup	Buruk	Buruk	Buruk	Cukup
Keterangan	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
Tingkat Kesukaran (P)	0.8	0.8	0.9	0.6	0.7	0.9	0.8	0.9	0.7	0.8	0.8	0.9	0.1	0.8	0.9	0.6	0.7	0.7	0.9	0.9	0.9	0.3	
KRITERIA P	Mudah	Mudah	Mudah	Sedang	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Sukar	Mudah	Mudah	Sedang	Sedang	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Sukar	
PA	1	1	1	1	1	1	1	1	0.8	1	1	1	0	1	1	1	1	0.8	1	1	1	0.4	
PB	0.6	0.6	0.8	0.2	0.4	0.8	0.6	0.8	0.6	0.6	0.6	0.8	0.2	0.6	0.8	0.2	0.4	0.6	0.8	0.8	0.8	0.2	
Daya Beda (D)	0.4	0.4	0.2	0.8	0.6	0.2	0.4	0.2	0.2	0.4	0.4	0.2	-0.2	0.4	0.2	0.8	0.6	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	
KRITERIA D	Cukup	Cukup	Buruk	Baik Skl	Baik	Buruk	Cukup	Buruk	Buruk	Cukup	Cukup	Buruk	Sgt Buruk	Cukup	Buruk	Baik Skl	Baik	Buruk	Buruk	Buruk	Buruk	Buruk	
Keterangan	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60							
Tingkat Kesukaran (P)	0.5	0.5	0.9	0.7	0.7	0.9	0.8	0.7	0.7	0.9	0.8	0.5	0.9	0.8	0.9	0.9							
KRITERIA P	Sedang	Sedang	Mudah	Sedang	Sedang	Mudah	Mudah	Sedang	Sedang	Mudah	Mudah	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah						
PA	0.6	0.8	1	1	1	1	1	1	0.8	1	1	0.4	1	1	1	1	1						
PB	0.6	0.2	0.8	0.4	0.4	0.8	0.6	0.4	0.6	0.8	0.6	0.6	0.8	0.6	0.8	0.8	0.8						
Daya Beda (D)	0	0.6	0.2	0.6	0.6	0.2	0.4	0.6	0.2	0.2	0.4	-0.2	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2						
KRITERIA D	Buruk	Baik	Buruk	Baik	Baik	Buruk	Cukup	Baik	Buruk	Buruk	Cukup	Sgt Buruk	Buruk	Cukup	Buruk	Buruk	Buruk						

Lampiran 22. Tabel *Product Moment*

**Tabel r pada α (taraf sig) 5 %**

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

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

Lampiran 23. Instrumen Penelitian

**PEMAHAMAN PELATIH BOLA VOLI DI KABUPATEN TEGAL  
MENGENAI PROGRAM LATIHAN FISIK**

A. Biodata Responden

Nama Lengkap :  
Jenis Kelamin : L/P  
Umur :  
Pelatih di Klub :

B. Petunjuk Pengisian

5. Pilihlah jawaban a, b, c atau d dengan menggunakan (X) pada pilihan jawaban yang menurut anda paling tepat.
  6. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti dan diharapkan tidak mengosongkan jawaban.
  7. Apabila telah selesai dalam mengerjakan soal, mohon segera dikembalikan kepada peneliti.
  8. Terimakasih telah memberi informasi, semoga kedepan bermanfaat untuk kita.
- 
1. Pengertian latihan fisik adalah....
    - e. Kegiatan latihan yang dapat menunjang pencapaian prestasi.
    - f. Materi yang diberikan pelatih untuk atlet selama proses latihan
    - g. Metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, imagery, ide, dan yang bersifat tidak tampak

- h. Kegiatan berlatih dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet untuk menunjang lebih memudahkan penguasaan teknik demi mencapai prestasi yang maksimal.
2. Waktu yang tepat untuk memberikan latihan fisik pada atlet adalah....
- Setelah usia anak-anak
  - Setelah usia remaja
  - Setelah usia junior
  - Setiap jenjang latihan
3. Latihan fisik merupakan latihan jangka....
- Pendek
  - Menengah
  - Panjang
  - Masa Tua
4. Sebagai aspek dasar untuk jenjang karir atlet, latihan fisik yang diberikan harus bagaimana....
- Disusun secara sistematis
  - Mengacu pada prinsip latihan
  - Dipikirkan secara matang
  - Jawaban a, b, dan c benar
5. Berikut adalah contoh latihan fisik dalam bola voli, *kecuali*....
- Sprint* 30 meter (lari secepatnya)
  - Squat* dengan beban (jongkok angkat)
  - Relaksasi
  - Shuttle run* (lari bolak balik)
6. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan....
- Sportivitas, kepercayaan diri, dan mencegah cidera
  - Peningkatan kondisi fisik, penyempurnaan teknik, dan mencegah cidera
  - Peningkatan kondisi fisik, kepercayaan diri, dan sportivitas
  - Kesehatan, mencegah cidera, dan sportivitas

7. Apa yang terjadi jika latihan fisik tidak diberikan oleh pelatih....
  - e. Atlet siap untuk bertanding
  - f. Atlet mampu bersaing
  - g. Atlet bisa menyesuaikan dengan kekhususan teknik
  - h. Atlet tidak dapat meraih prestasi maksimal
8. Di bawah ini adalah alasan mengapa latihan fisik itu sangat penting untuk diberikan....
  - e. Sebagai aspek dasar untuk menunjang kemampuan atlet
  - f. Untuk mempercepat prestasi maksimal
  - g. Agar atlet juara di setiap pertandingan
  - h. Untuk menambah kepercayaan diri
9. Manfaat dari latihan fisik dalam olahraga memberikan kontribusi yang signifikan atau besar untuk meningkatkan....
  - e. Prestasi atlet
  - f. Pemahaman atlet
  - g. Pengetahuan atlet
  - h. Analisa atlet
10. Apa yang anda ketahui dengan prinsip latihan adalah....
  - e. Ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang selama proses latihan
  - f. Materi latihan yang diberikan dalam satu kali tatap muka
  - g. Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang selama proses latihan
  - h. Sebuah pokok dasar yang dijadikan acuan untuk menyusun program latihan yang berkualitas
11. Program latihan fisik yang baik harus diberikan berdasarkan....
  - e. Intensitas latihan
  - f. Volume latihan
  - g. Prinsip latihan
  - h. Variasi latihan
12. Di bawah ini yang bukan termasuk prinsip latihan adalah....
  - e. Prinsip beban lebih

- f. Prinsip pulih asal
  - g. Prinsip kerjasama tim
  - h. Prinsip kekhususan
13. Beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik atlet. Merupakan pengertian dari prinsip latihan....
- e. Prinsip kekhususan
  - f. Prinsip beban lebih
  - g. Prinsip pulih asal
  - h. Prinsip individual
14. Beban latihan harus berlebih yang tujuannya untuk meningkatkan latihan. Pengertian tersebut arti dari prinsip latihan....
- e. Beban berlebih (*overload*)
  - f. Pemulihan (*recovery*)
  - g. Kekhususan (*Specific*)
  - h. Pemulihan asal (*reversibility*)
15. Perubahan keadaan tubuh ke yang lebih baik, sebagai pengaruh dari perlakuan beban luar yang tepat. Istilah yang tepat untuk pengertian di atas adalah....
- e. Beban berlebih (*overload*)
  - f. Superkompensasi (*supercompensation*)
  - g. Latihan berlebih (*overtraining*)
  - h. Pemulihan (*recovery*)
16. Apa yang terjadi jika prinsip latihan multilateral (menyeluruh) tidak dijalankan dengan baik....
- e. Prestasi atlet naik dengan cepat
  - f. Penampilan puncak dapat diraih tanpa hambatan
  - g. Rendahnya peluang terjadinya cidera pada atlet
  - h. Prestasi atlet tidak bisa bertahan lama
17. Apa yang dimaksud dengan komponen latihan fisik....
- e. Kegiatan berlatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet

- f. Materi yang diberikan pelatih untuk atlet dalam satu butir latihan
  - g. Jumlah pengulangan dalam satu butir latihan
  - h. Sebuah pokok dasar dari latihan fisik yang dijadikan acuan untuk menentukan dosis dan beban latihan
18. Apa yang dimaksud dengan intensitas latihan....
- e. Ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang selama proses latihan
  - f. Materi latihan yang diberikan dalam satu kali tatap muka
  - g. Kegiatan yang tidak melakukan aktifitas fisik seperti duduk diam
  - h. Susunan kegiatan latihan yang dipimpin oleh pelatih
19. Apa yang dimaksud dengan densitas latihan....
- e. Materi latihan yang diberikan dalam satu kali tatap muka
  - f. Banyaknya pengulangan dalam satu set latihan
  - g. Ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan selama proses latihan
  - h. Banyaknya pengulangan dalam satu jenis butir latihan
20. Kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam satu latihan merupakan pengertian dari....
- e. Intensitas latihan
  - f. Kompleksitas latihan
  - g. Volume latihan
  - h. Densitas latihan
21. Ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set, dan panjang jarak yang ditempuh merupakan pengertian dari....
- e. Intensitas latihan
  - f. Kompleksitas latihan
  - g. Volume latihan
  - h. Densitas latihan
22. Manakah yang dapat untuk menentukan besarnya ukuran intensitas latihan....

- e. Menggunakan frekuensi denyut nadi maksimal
  - f. Menggunakan mistar
  - g. Menggunakan stopwatch
  - h. Menggunakan jengkal tangan
23. Berapa intensitas *maximum* untuk latihan kecepatan dan kekuatan....
- e. 60%-70%
  - f. 70%-80%
  - g. 80%-90%
  - h. 90%-100%
24. Jumlah denyut jantung antara 170-185 per menit terhadap latihan daya tahan termasuk dalam intensitas....
- e. Sedang
  - f. Menengah
  - g. Tinggi
  - h. Maksimal
25. Jumlah ulangan dalam satu set adalah pengertian lain dari....
- e. Repetisi
  - f. Interval
  - g. Sesi latihan
  - h. Recovery
26. Jumlah pengulangan dalam satu jenis butir latihan merupakan pengertian dari....
- e. Sesi latihan
  - f. Set
  - g. Repetisi
  - h. Durasi latihan
27. Alasan yang tepat mengapa komponen latihan itu penting untuk menyusun proses latihan....
- e. Agar latihan berjalan cepat
  - f. Supaya tim menang di setiap pertandingan
  - g. Untuk menunjang penguasaan teknik atlet

- h. Sebagai pedoman agar unsur-unsur anatomi, fisiologi, psikologi, dan biokimia dapat tercapai secara pasti dan sesuai dengan dosis latihan.
28. Komponen fisik dasar bola voli apa yang ditekankan saat latihan pada tahap persiapan umum....
- e. Daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelentukan
  - f. Daya tahan, kelincahan, keseimbangan, *power*
  - g. Kekuatan, daya tahan otot, *agility*, koordinasi
  - h. Kecepatan, *power*, *agility*, koordinasi
29. Berapa persen intensitas latihan di tahap persiapan umum....
- e. 30% - 40%
  - f. 40% - 50%
  - g. 50% - 60%
  - h. 60% - 70%
30. Bentuk latihan kekuatan tungkai pada bola voli, *kecuali*....
- e. *Leg press* (gerakan kaki mendorong beban)
  - f. *Squat* (gerakan kaki jongkok ke berdiri)
  - g. *Sit up* (gerakan terlentang ke duduk)
  - h. *Calf raises* (gerakan kaki jinjit)
31. Berikut latihan kecepatan pada bola voli adalah.....
- e. Bersepeda
  - f. *Lari maraton*
  - g. *Sprint* 55 meter (lari secepatnya)
  - h. Lari jarak menengah
32. Sasaran utama dari tahap persiapan khusus....
- e. Memperbaiki teknik
  - f. Membangun dasar-dasar kebugaran fisik
  - g. Meningkatkan teknis spesifik cabor serta mempelajari teknik baru
  - h. Menjaga kebugaran atlet
33. Berikut salah satu latihan power lengan bola voli yang tepat adalah adalah....
- e. *Push up* dengan ditahan

- f. *Push up* dengan irama lambat
  - g. *Push up* dengan irama sedang
  - h. *Push up* dengan hentakan atau irama cepat
34. Salah satu karakteristik pada tahap pra-kompetisi....
- e. Menyerupai pertandingan
  - f. Melakukan uji coba tanding
  - g. Melatih kondisi fisik dasar
  - h. Jawaban a dan b benar
35. Pada periode pra-kompetisi intensitas latihannya harus bagaimana....
- e. Rendah
  - f. Sedang
  - g. Tinggi
  - h. Sangat tinggi
36. Peningkatan kondisi fisik yang tepat pada tahap pra-kompetisi adalah....
- e. Kondisi fisik khusus
  - f. Kondisi fisik dasar
  - g. Kondisi fisik umum
  - h. Kondisi fisik menyeluruh
37. Karakteristik latihan fisik yang diberikan pada tahap pra-kompetisi adalah.....
- e. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam latihan bermain (*game*)
  - f. Melakukan latihan fisik bervariasi
  - g. Dengan latihan fisik ringan
  - h. Latihan fisik berat
38. Tujuan utama latihan fisik pada periode kompetisi adalah....
- e. Untuk mencapai kemenangan
  - f. Untuk menjaga kebugaran atlet
  - g. Mempertahankan fisik yang diperlukan dalam pertandingan
  - h. Untuk memperbaiki kesalahan teknik
39. Berapa jangka waktu berlangsungnya tahap transisi....
- e. 3-4 bulan

- f. 2-3 bulan
  - g. 6-8 minggu
  - h. 1-2 minggu
40. Apa yang dimaksud dengan istirahat aktif pada tahap transisi....
- e. Melakukan kegiatan olahraga yang berat
  - f. Tidak melakukan kegiatan olahraga sama sekali
  - g. Istirahat yang tetap melakukan aktifitas fisik dengan intensitas rendah
  - h. Istirahat total
41. Apa saja yang perlu dilakukan atlet pada masa transisi....
- e. Relaksasi dan menjaga berat badan
  - f. Tetap konsisten menjaga kebugaran tubuh
  - g. Olahraga rekreatif yang ada hubungannya dengan komponen daya tahan dan power
  - h. Semua jawaban benar
42. Manakah yang paling tepat istirahat aktif pada tahap transisi, *kecuali*....
- e. Olahraga multilateral
  - f. Relaksasi pikiran
  - g. Olahraga berat dengan intensitas tinggi
  - h. Olahraga rekreatif yang mengandung intensitas tinggi
43. Berikut ini hal yang harus diperhatikan atlet pada tahap transisi, *kecuali*....
- e. Mnjaga berat badan agar stabil
  - f. Tidak menjaga daya tahan atau stamina
  - g. Memelihara kebugaran jasmani
  - h. Menjaga keterampilan gerak agar tidak turun
44. Berikut kesalahan latihan fisik menunjang loncatan dalam bola voli adalah....
- e. *Squat* (jongkok angkat)
  - f. Latihan plyometrik
  - g. Latihan loncat dengan karung berisi pasir
  - h. *Box jump* (meloncat ke balok)
45. Berikut kesalahan dalam latihan kecepatan bola voli adalah....

- e. *Sprint* 55 meter (lari secepatnya)
  - f. *Shuttle run* (lari bolak balik)
  - g. Lari zigzag
  - h. *Sprint* dengan lintasan menanjak
46. Manakah latihan fisik yang paling tepat untuk menambah *power smash* dalam bola voli....
- e. Mengayunkan botol diisi pasir seperti gerakan smash
  - f. Melakukan gerakan smash memukul daun dengan kecepatan pukulan yang maksimal
  - g. Latihan gerakan seperti gerobak dengan bantuan teman
  - h. Push up sampai lelah
47. Manakah metode latihan beban yang kurang tepat dalam bola voli.....
- e. Latihan beban sampai lelah
  - f. Latihan beban dengan metode *drop set* (beban semakin menurun)
  - g. Latihan beban dengan metode *pyramid* (beban semakin naik)
  - h. Latihan beban dengan metode *superset* (dengan dua teknik berbeda)
48. Latihan kecepatan dinyatakan sudah selesai apabila....
- e. Atlet sudah tidak mampu berlari
  - f. Sampai atlet muntah-muntah
  - g. Sudah lebih dari 3x waktu tercatat lebih lambat dari lari maksimal
  - h. Sampai atlet pingsan
49. Berikut adalah komponen biomotor yang harus dilatihkan dalam bola voli, *kecuali*....
- e. Daya Tahan Anaerobik
  - f. Kecepatan
  - g. Kekuatan
  - h. Power
50. Salah satu kesalahan dalam melatih kecepatan adalah....
- e. Harus maksimal
  - f. Tidak lebih dari 8 detik
  - g. Dilatihkan boleh setiap hari

- h. Jarak yang diberikan terlalu panjang
51. Salah satu kesalahan dalam melatih kekuatan adalah....
- e. Memperhatikan metode yang akan dilakukan
  - f. Memperhatikan iramanya agar tidak terlalu cepat
  - g. Dilakukan setiap hari dengan melatih otot yang sama
  - h. Istirahat yang cukup untuk regenerasi otot
52. Berikut adalah karakteristik dalam latihan power, *kecuali*....
- e. Dilakukan dengan hentakan atau ledakan otot
  - f. Iramanya cenderung lambat
  - g. Dilakukan dengan irama yang cepat
  - h. Sebelumnya pernah dilatih kekuatan

Lampiran 24. Kunci Jawaban Instrumen Penelitian

**KUNCI JAWABAN**

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

## Lampiran 25. Data Hasil Penelitian

Lampiran 26. Deskriptif Statistik

**Frequencies**

**Statistics**

		Latihan_Fisik	Periodisasi_Lati han	Kesalahan_Lati han
N	Valid	16	16	16
	Missing	0	0	0
Mean		19.31	9.25	5.44
Median		19.00	9.00	6.00
Mode		19	9	6
Std. Deviation		1.887	2.380	1.825
Minimum		16	5	2
Maximum		23	14	8
Sum		309	148	87

**Frequency Table**

**Latihan\_Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	6.3	6.3	6.3
	17	3	18.8	18.8	25.0
	19	5	31.3	31.3	56.3
	20	2	12.5	12.5	68.8
	21	4	25.0	25.0	93.8
	23	1	6.3	6.3	100.0
Total	16		100.0	100.0	

### **Periodisasi\_Latihan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	6.3	6.3	6.3
	6	2	12.5	12.5	18.8
	8	2	12.5	12.5	31.3
	9	4	25.0	25.0	56.3
	10	3	18.8	18.8	75.0
	11	1	6.3	6.3	81.3
	12	2	12.5	12.5	93.8
	14	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### **Kesalahan\_Latihan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	6.3	6.3	6.3
	3	2	12.5	12.5	18.8
	4	2	12.5	12.5	31.3
	5	2	12.5	12.5	43.8
	6	4	25.0	25.0	68.8
	7	3	18.8	18.8	87.5
	8	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Lampiran 27. Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Pelatih Klub Ivonas Sedang Mengerjakan Soal di Rumah



Gambar 6. Pelatih Klub Palabar Sedang Mengerjakan Soal di Rumah



Gambar 7. Pelatih Klub Pervoas Sedang Mengerjakan Soal di Rumah



Gambar 8. Pelatih Klub DVC Sedang Mengerjakan Soal di Rumah



Gambar 9. Pelatih Klub Mitra Galawi Sedang Mengerjakan Soal Saat Break Latihan



Gambar 10. Pelatih Klub Kanguru Sedang Mengerjakan Soal di Rumah