

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA
KABUPATEN SLEMAN TENTANG PERENCANAAN PROGRAM
LATIHAN**

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



Oleh :

Gilar Tri Anggoro

NIM: 17602244056

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA KABUPATEN
SLEMAN TENTANG PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN**

Disusun Oleh:

Gilar Tri Anggoro

NIM: 17602244056

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S,
NIP: 1960040719860120001

Yogyakarta, 10 Februari 2022

Disetujui
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd
NIP: 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gilar Tri Anggoro

NIM : 17602244056

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH
SEPAKBOLA KABUPATEN SLEMAN TENTANG PERENCANAAN
PROGRAM LATIHAN

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

Yogyakarta, 10 Februari 2022

Yang Menyatakan,



Gilar Tri Anggoro

17602244056

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA KABUPATEN
SLEMAN TENTANG PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN**

Disusun Oleh:

Gilar Tri Anggoro
NIM. 17602244056

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 Maret 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Herwin, M.Pd
Ketua Penguji/Pembimbing



26/4-2022

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
Sekretaris



11/4-2022

Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.
Penguji



11/04/22

Yogyakarta, Mei 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Awan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. MOTTO

- ❖ Manusia yang paling mulia adalah yang paling bertaqwa kepada Allah SWT dan sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi sesama.

B. PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada ALLAH SWT atas segala nikmat yang tidak terhitung jumlahnya, karya ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Tri Walyuo dan Ibu Siti Maryam senantiasa menyayangi, mengasihi, dan mendukung saya.
- ❖ Keluarga besar saya yang selalu mendukung akan terselesaikannya tugas akhir ini.
- ❖ Semua sahabat dan teman-teman terdekat yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang senantiasa membantu dan menjadi kawan selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan keolahragaan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dan memberikan pengarahan.
4. Bapak Drs. Herwin, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Pelatih-pelatih SSB yang ada di Kabupaten Sleman yang telah bersedia menjadi objek uji coba dan pengambilan data pada penelitian yang dilakukan dalam upaya penyelesaian skripsi ini.
6. Keluarga besar saya, yang telah memberikan semangat serta doa kepada saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman PKO angkatan 2017, terimakasih atas kebersamaan, canda- tawa, dan kekeluargaan, semoga selalu terhias indah dalam hatiku dan menjadi kenangan indah.
8. Terima kasih kepada kekasih saya yaitu Elvira Wardianti, yang selalu mendorong saya menyelesaikan studi.
9. Teman-teman satu kontrakan saya yang menemani saya dan mendorong satu sama lain agar cepat menyelesaikan studi saya, dan terima kasih banyak untuk Ibu Tutik selaku pemilik kontrakan yang sangat mengerti keadaan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya dunia kepelatihan sepakbola.

Yogyakarta, Februari 2022

Gilar Tri Anggoro

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA KABUPATEN
SLEMAN TENTANG PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN**

Oleh:
Gilar Tri Anggoro
NIM. 17602244056

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena belum diketahuinya tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih sepakbola di kabupaten Sleman tentang program perencanaan latihan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey. Instrumen penelitian menggunakan angket. Subyek pada penelitian ini adalah pelatih sepakbola di kabupaten Sleman sebanyak 30 orang pelatih dari 15 sekolah sepakbola. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive* sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan yang termasuk dalam kategori sangat baik ada 19 orang (63,3%), baik ada 11 orang (36,7%), cukup 0 orang (0%), kurang 0 orang (0%), dan sangat kurang 0 orang (0%). Pelatih yang tidak atau belum memiliki lisensi sebanyak 11 orang atau (36,7%) dan sebanyak 19 orang atau (63,3%) pelatih telah memiliki lisensi. Berdasarkan hasil penelitian ini, pelatih yang memiliki lisensi kepelatihan belum tentu lebih baik dari pelatih yang tidak memiliki lisensi dalam hal tingkat pengetahuan perencanaan program latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan termasuk dalam kategori sangat baik.

Kata Kunci: pengetahuan, perencanaan program latihan, sepakbola.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	I
SURAT PERNYATAAN	II
HALAMAN PENGESAHAN.....	III
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	IV
KATA PENGANTAR	V
ABSTRAK.....	VII
DAFTAR ISI.....	VI
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakekat Pengetahuan	11
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	12
3. Fungsi Pengetahuan.....	13
4. Perencanaan Program Latihan.....	16
5. Langkah-Langkah Menyusun Program Latihan	18
6. Tujuan Program Perencanaan Latihan.....	19
7. Pengertian Sepakbola	19
8. Periodisasi Program Latihan.....	22
9. Pengertian Struktur Perencanaan Program Latihan.....	31
10. Menjadi Pelatih Yang Baik	42
11. Pelatih Olahraga	46
12. Pengertian Pelatih Sepakbola	50

13. Kerangka Berpikir	56
14. Penelitian Yang Relevan	58
15. Pertanyaan Penelitian	58
BAB III	59
METODE PENELITIAN.....	59
A. Desain Penelitian.....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Populasi dan Sampel Penelitian	61
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	63
E. Uji Coba Instrumen	70
F. Analisis Data	74
BAB IV	76
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A. Hasil Penelitian	76
1. Hasil Uji Coba Instrumen.....	76
B. Pembahasan.....	84
BAB V	87
KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Implikasi.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
D. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pembagian Unit Latihan.....	40
Tabel 2. Sampel Penelitian	59
Tabel 3. Skala Likert	60
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	64
Tabel 5. Kuisisioner Penelitian	65
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Yang Valid	69
Tabel 7. Kategori Skor	71
Tabel 8. Kategori Penilaian.....	72
Tabel 9. Uji Validitas Instrumen	73
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	75
Tabel 11. Klasifikasi Usia Responden	76
Tabel 12. Klasifikasi Lisensi Responden.....	77
Tabel 13. Klasifikasi tingkat pendidikan	78
Tabel 14. SSB Responden	79
Tabel 15. Tabel Penilaian Responden	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Matrix Perencanaan Program Latihan	31
Gambar 2. Siklus 2 Puncak	34
Gambar 3. Siklus Puncak Tinggi.....	34
Gambar 4. Susunan Sesi Latihan	37
Gambar 5. Pembagian Waktu Latihan.....	38
Gambar 6. Peta Kabupaten Sleman	57
Gambar 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....	92
Lampiran 2. Lembar Konsultasi.....	93
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi	95
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi	96
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian.....	99
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	100
Lampiran 8. Instrumen Uji Coba Penelitian	113
Lampiran 9. Instrumen Penelitian.....	117
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	121
Lampiran 11. Sampel Penelitian	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia. Terbukti dengan dimainkannya olahraga sepakbola ini mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga sepakbola dapat membangkitkan emosi dan keinginan yang berbeda daripada pada olahraga lainnya. Olahraga sepakbola tidak terikat oleh usia, jenis kelamin, agama, budaya, dan batasan etnik. Gerakan yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam olahraga beregu.

Dewasa ini sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu saja, akan tetapi sudah dituntut untuk bisa menghasilkan prestasi yang setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang telah direncanakan dan ditata dengan baik serta dilakukan secara terus-menerus. Penguasaan teknik maupun gerak bagi seorang pemain sepakbola sangatlah diperlukan.

Pembinaan sepakbola mulai usia dini menjadi persemaian untuk menghasilkan bibit-bibit pemain sepakbola berbakat dan berkualitas untuk kemudian hari. Proses pembinaan harus serius dan tidak instan dengan program pembinaan dan kepelatihan yang benar, agar para pemain matang pada usia yang tepat. Anak-anak latih sepakbola terkadang tidak diberi pemahaman tentang apa yang harus dilakukan setelah menuntaskan pembelajaran dan pelatihan di sekolah-sekolah (SSB). Masih banyak anak-anak latih sepakbola yang tidak mendapatkan materi latihan dan pembelajaran secara menyeluruh tentang gerak dasar sepakbola,

teknik, taktik, fisik, mental, cara bekerja sama tim dan yang lebih penting adalah pondasi yang kuat untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik.

Bakat dan kemampuan anak-anak latih sepakbola sering kali tersia-siakan akibat kurang pemahannya seorang pelatih dalam memberikan materi latihan dan pembelajaran. Pondasi yang menjadi dasar penting untuk menjadi seorang pemain sepakbola menjadi tidak terbangun secara sempurna. Anak-anak latih sepakbola seringkali menjadi matang sebelum waktunya dan tidak lagi dapat berkembang saat memasuki usianya.

Pelatih juga diharapkan memiliki bekal kemampuan yang memadai untuk membina dan melatih anak latihnya. Tanpa bekal yang memadai semua akan menjadi sia-sia. Prestasi yang menjadi tujuan utama tidak akan tercapai secara maksimal. Pelatihan yang dilakukan harus menyesuaikan dan memperhatikan dengan tingkatan-tingkatan anak latih terutama tingkatan usia anak latih, tiap angkatan usia harus memiliki pelatih sendiri-sendiri. Dimulai dari usia 7-9 tahun, usia 10-12 tahun, usia 13-15 tahun, usia 16-18 tahun, dan senior.

Prestasi sepakbola ditentukan oleh banyaknya faktor-faktor yang berpengaruh seperti sarana prasarana latihan, pemain-pemain yang berkualitas, kompetisi yang teratur dan tertata, dan yang terpenting adalah pelatih yang berpengetahuan dibidangnya. Ditambah lagi dengan kemajuan teknologi yang dapat mendukung berjalanya proses latihan. Pelatih yang memiliki pengetahuan luas terutama pada bidangnya akan lebih mudah dalam upaya meningkatkan kemampuan anak-anak latih.

Pelatih sepakbola di level anak usia dini tepatnya usia di bawah 12 tahun masih banyak yang belum memiliki lisensi kepelatihan sepakbola resmi dari PSSI maupun FIFA. Hal ini berakibat pada cara melatih oleh seorang pelatih terhadap

anak latih. Ilmu kepelatihan yang terbatas dan belum berkembang membuat seorang pelatih kesulitan menyampaikan tujuan latihan lewat proses latihan yang dibuat kepada anak latihnya. Pengetahuan tentang perencanaan program latihan (PPL) sangat penting bagi pelatih sepakbola, selain sebagai tujuan sebagai pelatih, juga dalam tahap perkembangan para anak latih sangat penting untuk jenjang selanjutnya.

Perencanaan program latihan (PPL) merupakan suatu acuan bagi seorang pelatih untuk mendapatkan tujuan yang jelas. Periodisasi dibagi dalam lima tahap yaitu, (1) persiapan umum, (2) persiapan khusus, (3) pra kompetisi, (4) kompetisi, (5) transisi. pelatih harus bisa memberikan program latihan yang tepat agar tujuan yang sudah direncanakan di perencanaan program latihan (PPL) berjalan dengan baik. Pelatih harus bisa memberikan suasana latihan yang menyenangkan dan tidak membosankan untuk anak latihnya. Materi-materi latihan yang diberikan dapat dimodifikasi agar tercipta suasana latihan yang nyaman dan menyenangkan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola tentang perencanaan program latihan (PPL) SSB di Kabupaten Sleman dengan judul “Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman tentang Perencanaan Program Latihan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terurai diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan yang diberikan pelatih sepakbola anak usia dini di wilayah Sleman masih monoton hanya tertuju pada teknik dasar bermain sepakbola.
2. Pelatih sepakbola usia dini di wilayah Kabupaten Sleman belum sepenuhnya memiliki lisensi.
3. Pelatih sepakbola usia dini di wilayah Kabupaten Sleman belum sepenuhnya mengerti dan paham benar tentang perencanaan program latihan.
4. Pelatih sepakbola usia dini di wilayah Kabupaten Sleman masih mengandalkan pengalaman sebagai program latihan anak latihnya.
5. Kelompok usia pembinaan sepakbola usia dini di wilayah Kabupaten Sleman belum keseluruhan lengkap.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan, dan waktu penelitian, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola Kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini rumusan masalahnya adalah:

1. Seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan (PPL) SSB Kabupaten Sleman?
2. Seberapa banyak pelatih yang memiliki lisensi dan tidak memiliki lisensi kepelatihan sepakbola di SSB Kabupaten Sleman?
3. Apakah pelatih yang memiliki lisensi sudah mengetahui tentang perencanaan program latihan sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan di SSB Kabupaten Sleman.
2. Mengetahui seberapa banyak pelatih yang memiliki lisensi dan tidak memiliki lisensi kepelatihan sepakbola di SSB Kabupaten Sleman.
3. Mengetahui apakah pelatih yang memiliki lisensi kepelatihan paham tentang perencanaan program latihan sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pelatih SSB di wilayah Kabupaten Sleman dalam mengembangkan ilmu kepelatihan dasar sepakbola untuk anak-anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai referensi dan informasi dalam mengetahui tingkat pengetahuan pelatih sepakbola usia dini khususnya di wilayah Kabupaten Sleman.

b. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu pedoman dalam usaha meningkatkan pengetahuan kepelatihan bagi pelatih sepakbola usia dini.

c. Bagi Klub/Sekolah Sepakbola

Memberikan masukan kepada klub agar pelatih dapat meningkatkan ilmu kepelatihan secara baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Pengetahuan

Berdasarkan uraian di atas, pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Dalam pengertian lain, pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan hal tersebut terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, (Soekidjo Notoadmodjo, 1993: 94).

Pengetahuan akan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Misalnya ketika seseorang mencicipi makanan yang baru dikenalnya, seseorang akan mendapatkan pengetahuan tentang bentuk, rasa, dan aroma. Penginderaan terjadi melalui panca indera yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, dan peraba.

Dunia pendidikan dikenal dengan adanya istilah *taksonomi* yang merujuk pada tujuan pendidikan. Salah satu *taksonomi* yang terkenal adalah *taksonomi Bloom*, yang disusun oleh *Benyamin S. Bloom* pada tahun 1956. *Taksonomi Bloom* merupakan hasil kelompok penilai dari Universitas yang terdiri dari B.S Bloom Editor M.D Engelhart, E Frust, W.H. Hill dan D.R Krathwohl, yang kemudian didukung oleh Ralp W. Tyler. Dalam *taksonomi Bloom*, tujuan pendidikan dibagi menjadi beberapa *domain* (ranah kawasan) dan setiap domain tersebut dibagi menjadi bagian yang lebih rinci. Menurut Ari Widodo (2006: 18-29) ada tiga ranah dalam *taksonomi Bloom* yang telah direvisi, antara lain:

a. Ranah Kognitif

Dalam ranah kognitif berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berfikir. Ranah kognitif dibagi menjadi enam tingkatan:

1) Mengingat (*Remembering*)

Merupakan proses yang paling rendah tingkatannya. Berisikan kemampuan untuk memunculkan kembali apa yang sudah diketahui.

2) Pemahaman (*Comprehension*)

Berisikan kemampuan untuk memahami, menerangkan, dan menjelaskan fakta-fakta setelah diketahui dan diingat.

3) Penerapan (*Application*)

Berisikan kemampuan untuk mampu menerapkan konsep, gagasan, fakta-fakta pada sebuah situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Merupakan kemampuan untuk menjabarkan, memilah, atau menguraikan gagasan, fakta-fakta yang sudah diaplikasikan.

5) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap suatu objek tertentu dengan menggunakan kriteria yang ada.

6) Mencipta (*Creating*)

Mencipta atau membuat adalah proses yang menggabungkan beberapa unsur menjadi satu kesatuan.

b. Ranah Afektif

Ranah afektif merupakan ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Ciri-ciri hasil belajar afektif akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku seperti perhatian terhadap mata pelajaran, disiplin, motivasi belajar tinggi, dan menghargai guru serta teman. Ada beberapa kategori dalam ranah afektif sebagai hasil belajar: (a) menerima (*receiving*), (b) menanggapi (*responding*), (c) penilaian (*valuing*), (d) organisasi (*organization*).

c. Ranah Psikomotor

Ranah psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah menerima pengalaman belajar tertentu. Adapun kategori dalam ranah psikomotor: (a) peniruan, (b) manipulasi, (c) pengalamiahan dan (d) artikulasi.

Dari beberapa pengertian pengetahuan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui, yang diperoleh dari persentuhan panca indera terhadap obyek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia bersikap dan bertindak.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 143) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain:

a. Umur

Umur merupakan usia individu dihitung mulai dari saat dilahirkan sampai dengan individu tersebut hidup. Semakin tua seseorang, maka proses berkembang mental semakin baik.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan turut pula berpengaruh terhadap mudah tidaknya seseorang memahami dan menyerap pengetahuan yang diperoleh. Pada umumnya, semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pengetahuannya.

c. Pengalaman

Menurut pepatah, pengalaman merupakan guru terbaik. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan atau pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

d. Lingkungan

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah lingkungan. Di dalam lingkungan, individu akan memperoleh pengalaman baik berupa hal-hal baik maupun hal yang buruk sehingga akan mempengaruhi cara berfikir seseorang.

e. Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan individu. Semakin majunya ilmu teknologi maka semakin mempermudah individu atau kelompok untuk memperoleh informasi dan pengetahuan.

3. Fungsi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari seseorang atau individu setelah melakukan penginderaan. Pengetahuan memiliki fungsi diantaranya mengerti dan memahami suatu masalah yang dihadapi, menerangkan dan menjelaskan masalah atau fenomena yang sedang terjadi, meramal (*to predict*) suatu kondisi yang akan terjadi, bila masalah tidak dicegah dan diatasi sebaik-baiknya.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 139) pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Hal ini untuk mengetahui segala sesuatu yang berasal dari pengalaman persentuhan inderanya (*empirisme*) dengan obyek pada alam sekitar yang nyata maupun tidak. Pengalaman ini akan menjadi pengetahuan jika manusia membuat keputusan untuk mengolah obyek pengalaman, menurut sudut pandangnya berdasarkan akal budinya (*rasionalisme*). Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran (Poerwodarminto, 2002: 1121).

Perbedaan sudut pandang manusia ini yang membedakan pengetahuan yang dihasilkan sedangkan upaya mencari kaitan dan hubungan antara pengetahuan yang satu dengan yang lain telah memicu manusia untuk selalu berpikir analitik. Pengetahuan ini baru dapat disebut ilmu (*science*) jika sudah dikaji secara ilmiah, dengan kriteria: (1) mengandung 2 tingkat kesadaran yaitu: (a) Kesadaran tingkat pertama; kesadaran adanya obyek (dalam keyakinan), (b) Kesadaran tingkat kedua; kesadaran bahwa ia sadar adanya obyek (fakta/empiris berdasarkan panca indera sebagai alat bantu). (2) Jenis pengetahuan yang terdiri: (a) Pengetahuan khusus; pengetahuan hanya mengenai satu saja, contohnya segitiga lancip, meja makan,

rumah joglo, (b) Pengetahuan umum; pengetahuan yang berlaku bagi seluruh jenis dan masing masing dalam macamnya sendiri, contohnya segitiga, meja, rumah. (c) Pengetahuan biasa; pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengetahui lebih lanjut atau seluk beluknya, contohnya tahu tentang air, binatang, laut, (d) Pengetahuan tidak biasa, pengetahuan yang tidak sekedar adanya sesuatu, tetapi sampai pada mengapa dan bagaimana sesuatu itu ada.

Beberapa hal yang yang harus dipertimbangkan agar ilmu pengetahuan yang baru dihasilkan dari penelitian, dapat dikategorikan sah dan bersifat universal, yaitu: 1. Teori hasil penelitian merupakan hasil pembuktian atas tebakan/hipotesa/proposisi tentatif yang teruji atau dapat dipertanggung-jawabkan kebenarannya, termasuk kebenaran pragmatis (nilai aman, manfaat, etis, dan nilai lainnya selain nilai benar) serta harus bersifat obyektif (tetap ada walau subyek sudah meninggal), sehingga ilmu/teori/ide-ide yang dihasilkan akan menjadi warisan bagi generasi manusia selanjutnya 2. Proses pelaksanaan penelitian selain harus didasarkan atas hukum penelitian, juga harus didasarkan pada:(a) Kekuatan argumentasi, (b) Mempercayai cara berpikir rasional, (c) Bersifat terbuka terhadap kritik dan kebenaran yang lain; (d) Bersifat pragmatis (konstruktif) dan harus didasari sifat-sifat: (1) Azas manfaat bagi orang banyak; (2) Tidak merubah kodrat manusia; (3) Tidak merendahkan martabat manusia,(4) Tidak mencampuri permasalahan tentang kehidupan (misalnya penggunaan alat kontrasepsi masih bertentangan dengan beberapa hukum agama), dan (5) Netral dari nilai yang bersifat dogmatis (misal Tuhan menciptakan sesuatu/cara tertentu) dalam menafsirkan hakekat realitas.

Sesuai dengan norma etika penelitian yaitu nilai moral dalam pelaksanaan penelitian. Nilai etika mendorong orang-orang atas kesadaran, kemauan, dan keinginan bebasnya sendiri, untuk senantiasa menempatkan diri, bersikap, berperilaku, bertindak secara baik, benar, dan bertanggung jawab untuk menghindari hal-hal yang dinilai buruk dan salah oleh kaidah-kaidah moral, pandangan agama, dan pandangan hidup, serta oleh lingkungan sosial, budaya, dan kenyataan hidup di tengah masyarakat yang dipengaruhi dan terikat oleh perubahan-perubahan ruang dan waktu.

Etika penelitian berperan sebagai rambu rambu moral, untuk menjaga agar proses dan hasil penelitian maupun interaksi yang terjadi selama proses penelitian di antara peneliti dengan pemegang peran yang lain (promotor penelitian, dosen pembimbing, lembaga pendidikan, penyandang dana misalnya pabrik obat dan obyek penelitian sebagai makhluk hidup, khususnya manusia), berlangsung sesuai dengan kaidah-kaidah moral. Nilai moral yang dikaji adalah terkait dengan nilai-nilai buruk (*evil/bad/kejahatan*) dan nilai-nilai kebaikan (*good/keutamaan*) tentang tingkah laku manusia maupun nilai etis dalam proses memperoleh maupun saat pemanfaatan ilmu serta pertanyaan-pertanyaan yang timbul karenanya. Contoh proses penelitian yang tidak sesuai etika adalah “plagiatisme”.

4. Perencanaan Program Latihan

Perencanaan program latihan pedoman dari setiap pelatih untuk mencapai tujuan yang terstruktur dan terarah. Setiap pelatih mempunyai pandangan yang berbeda jika berbicara *goal* dari sebuah tim yang diorganisasi dengan baik. Latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik untuk tercapainya tujuan dari latihan.

Seorang pelatih harus mempunyai keahlian yang baik dan memiliki rencana yang jelas dan terukur. Perencanaan latihan harus objektif dan berdasarkan kemampuan pemain untuk mengikuti program latihan yang dipersiapkan oleh pelatih dalam jangka panjang atau pendek. Dengan perencanaan latihan yang baik, maka seorang pelatih akan lebih memungkinkan untuk melakukan hal-hal (Rainer Martens, 2004: 11),

- 1) Dapat mengontrol atau mengawasi atlet secara aktif, sehingga hasilnya latihan akan menjadi lebih efektif dan menyenangkan.
- 2) Dapat memberikan situasi pelatihan yang menantang.
- 3) Dapat melatih keterampilan secara progresif sehingga latihan menjadi lebih maksimal, dan keselamatan atlet.
- 4) Dapat mengkondisikan atlet sehingga beban latihan tidak berlebihan.
- 5) Dapat memilih waktu, tempat latihan, dan penggunaan perlengkapan
- 6) latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan.
- 7) Dapat mengurangi permasalahan yang berhubungan dengan disiplin atlet.
- 8) Dapat meningkatkan rasa percaya diri (*confidence*), sehubungan dengan kemampuan memanager situasi latihan.

Dengan perkembangan ilmu dan teknologi semakin pesat, persaingan dalam olahraga prestasi semakin tinggi, maka pekerjaan melatih tidak boleh dipakaisekedar hanya mengisi kesenangan belaka. Seorang pelatih tidak boleh tidak, disamping harus memiliki latar belakang akademik pelatih, pengalaman, juga harus mampu menerapkan ilmu-ilmu kepelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam melakukan

tugasnya sebagai seorang pelatih. Dengan perkembangan ilmu dan teknologi semakin pesat, persaingan dalam olahraga prestasi semakin tinggi, maka pekerjaan melatih tidak boleh dipakai sekedar hanya mengisi kesenangan belaka. Seorang pelatih tidak boleh tidak, disamping harus memiliki latar belakang akademik pelatih, pengalaman, juga harus mampu menerapkan ilmu-ilmu kepelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih.

5. Langkah-Langkah Menyusun Program Latihan

Untuk membuat perencanaan pelatihan yang efektif, seorang pelatih harus menyusun rencana jangka panjang yang dapat mengembangkan secara maksimal potensi yang dimiliki oleh atlet. Untuk mengetahui prestasi atlet selama pelatihan jangka panjang, seorang pelatih harus memonitor atlet ketika pelatihan, saat pertandingan/kejuaraan. Latihan menurut Harsono (1988 : 10) adalah “ Proses yang sistematis, berulang- ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Secara periode melakukan tes-tes yang berkenaan dengan cabang olahraga yang diikuti oleh atlet tersebut yang dapat menjelaskan kemajuan atlet dan bisa dipergunakan sebagai pedoman dalam pengaturan rangsangan/perlakuan pelatihan.

Apabila pelatih hendak menyusun suatu program latihan, harus mengikuti persyaratan tertentu, sesuai dengan dasar-dasar dari proses perencanaan. Menurut Rainer Martens (2004: 4), ada enam langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif. Keenam langkah tersebut adalah:

1. Identifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet.
2. Kenali karakter semua atlet yang dilatih.
3. Lakukan analisis situasi.
4. Tentukan prioritas pelatihan.
5. Pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut.
6. Susunlah rencana latihan.

Tujuan latihan fisik menurut Bompa (1990 : 3-5) adalah ; dalam rangka mencapai tujuan utama latihan yaitu puncak penampilan prestasi yang lebih, perlu kiranya memperhatikan tujuan-tujuan latihan sebagai berikut :

- 1) Mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh. Tujuan ini merupakan dasar-dasar latihan yang sangat penting karena menyangkut peningkatan daya tahan umum, kekuatan dan kecepatan, memperbaiki fleksibilitas untuk pelaksanaan gerak, memiliki tingkat koordinasi yang tinggi dan akhirnya mencapai perkembangan tubuh secara harmonis.
- 2) Menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga. Pengembangan yang perlu ditekankan adalah pengembangan kekuatan absolut dan relatif, masa otot dan elastisitasnya, pengembangan kekuatan daya tahan otot, memperbaiki waktu reaksi dari pengembangan terhadap koordinasi dan fleksibilitas.
- 3) Menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku, ketekunan dan keinginan untuk menanggulangi kerasnya latihan dan menjamin persiapan psikologis yang cukup.
- 4) Mempertahankan keadaan kesehatan. Realisasi tujuan ini menurut tes kesehatan yang teratur , tepat antara intensitas latihan dengan kapasitas usaha individual, latihan berat yang secara selang-seling dengan fase program yang diperhatikan

dengan tepat, menelusuri penyakit atau cedera, dan yang lebih penting adalah melalui latihan harus membuat orang menjadi lebih sehat.

- 5) Mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan juga meningkatkan fleksibilitas di atas tingkat tuntutan untuk melaksanakan gerakan yang lebih penting, memperluas otot, tendon dan ligamen khususnya selama fase-fase awal, mengembangkan kekuatan dan elastisitas otot sampai tingkat tertentu, sehingga akan menghindarkan diri dari kemungkinan cedera sewaktu melakukan gerakan-gerakan yang terbiasa.
- 6) Memberikan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi. Pendekatan yang perlu mendapat perhatian untuk mencapai tujuan latihan yang utama adalah mengembangkan dasar-dasar latihan secara fungsional yang diarahkan untuk mencapai tujuan khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olah - raga tertentu. Pengembangan daya tahan umum kemudian menuju pada persiapan yang lebih khusus atau anaerobiknya.

6. Tujuan Program Perencanaan Latihan

Membuat sebuah perencanaan program latihan tentunya harus memiliki tujuan, menurut Johansyah (2013: 56) tujuan perencanaan latihan adalah:

1. Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan pada masa kompetisi utama.
2. Mempersiapkan Atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan.
3. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang.

Puncak prestasi atlet tercapai pada hari dan tanggal direncanakan pada kompetisi yang paling penting. Dalam metodologi training, masalah yang paling kompleks adalah bagaimana mencapai prestasi puncak pada hari yang sudah ditentukan dan telah direncanakan. Program perencanaan latihan tidak berjalan dengan baik karena disebabkan oleh:

1. Latihan terlalu berat dan kurang tepat.
2. Monoton dalam tujuan yang ingin dicapai dengan cepat.
3. Memaksa atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam waktu yang singkat.

Perencanaan Program Latihan dirancang untuk jangka panjang tahunan, bulanan, dan mingguan. Seorang pelatih harus mempersiapkan semua dengan baik dan mempunyai rencana-rencana lain jika program tidak berjalan dengan baik. Program tidak selamanya berjalan dengan baik, maka dari itu semua atlet mempersiapkan dengan baik dan berada di performa yang bagus untuk mengikuti program perencanaan latihan yang akan diikutinya. Program tidak berjalan dengan baik karena:

1. Latihan terlalu ringan, kurang diikuti dengan serius, dan persiapan kurang matang.
2. Program latihan yang mengalami *overtraining*.
3. Semua atlet memiliki masalah internal.

Setiap memulai fase latihan pelatih harus mencatat tujuan prestasi atau standar test yang harus dicapai atau di akhir setiap siklus latihan. Tujuan masing-masing fase latihan harus dapat dicapai secara berirama, disatu sisi harus menunjukkan peningkatan prestasinya dan disisi lain harus dapat menjamin kesinambungan yang logis pada program latihan secara kualitatif. Penentuan tujuan, latihan, faktor latihan, serta standar test pada setiap fase latihan,

dipersiapkan secara matang untuk mencapai tujuan yang jelas. *Training* menurut Harsono (2015: 50), bahwa “*training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”.

7. Pengertian Sepakbola

Menurut Soekatamsi (1995: 11), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota tubuhnya dengan kaki dan tangan. Menurut Muhajir (2004: 22), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan.

Menurut Sucipto (2000: 7), sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kebobolan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan seluruh anggota tubuh kecuali lengan (tangan) kecuali pada posisi penjaga gawang.

Menurut Soedjono (1979: 103), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga menghalau atau menghindari kebobolan gawang sendiri dari penyerang lawan. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas orang dan dimainkan menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan dan lengan.

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput maupun sintetis dengan ukuran panjang lapangan 90-120 meter dan lebar 60-90 meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang dan lama permainan adalah 2 x 45 menit. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepakbola Indonesia di masa-masa yang akan datang. "Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya untuk mengembangkan bakatnya" (Mutaqin & Widodo, 2014: 97). Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi pesepakbola. Peran pelatih professional diperlukan untuk keberhasilan proses

pembinaan.

Menurut (Soedjono 2008: 1) pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan bagus, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, juga dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak latih dari aspek fisik maupun psikologis. Menurut Soewarno KR (2001: 2) program pengembangan sepakbola terdiri dari 3 fase, yaitu Fase I (*fun phase*) 5-8 tahun, Fase II (*Technical phase*) 9-12 tahun, Fase III (*Tactical phase*) 13-17 tahun.

Pembinaan sepakbola usia muda di Belanda seperti *Ajax Academy* dalam memilih pemain tidak menerima pendaftaran secara individu tetapi melalui proses seleksi yang panjang (*Ajax academy*). Untuk ikut sekolah sepakbola di Indonesia khususnya Yogyakarta dilakukan melalui tahap seleksi. Menurut Direktur Teknik Timnas Indonesia, Sutan Harhara dalam Skripsi Ardias Surya Putra (2015: 23), sekolah sepakbola yang berkualitas tinggi adalah:

A. SSB Harus Mempunyai Manajemen Yang Baik

SSB pada dasarnya tidak berbeda dengan sekolah reguler yang tetap membutuhkan orang-orang yang paham dan mengerti dengan pengembangan pendidikan anak dan pengelolaan sebuah organisasi. SSB yang berkualitas biasanya memiliki struktur manajemen yang baik. Misalnya mereka memiliki kepala sekolah, head coach, asisten pelatih di berbagai level usia, bendahara, fisioterapis, sekretaris atau bahkan *public relation*.

B. SSB Harus Mempunyai Pelatih Bersertifikat

Untuk menjadi pelatih SSB tidak mudah. Seorang pelatih SSB minimal harus memiliki lisensi C Nasional. Sehingga dia akan sangat paham dengan

Youth Development dan akan tahu persis kapan harus latihan, game, atau pembentukan karakter.

C. SSB Harus Mempunyai Program Latihan Terukur

SSB yang berkualitas akan memiliki program latihan yang terukur. Acuan pada ketentuan yang ada di *Youth Development*. Misalnya, untuk usia dibawah 10 tahun (Under-10/ U-10) yang identik dengan *fun game* (bentuk permainan yang menyenangkan), beberapa SSB ada yang sudah mewajibkan pemainnya menguasai minimal tiga dari tujuh dasar bermain bola. Hal ini harus dilakukan karena akan sangat membantu proses kenaikan ke jenjang yang lebih tinggi. Misalnya ketika masuk level U-14 atau U-15 yang sudah dihadapkan pada situation game atau pertandingan yang sesungguhnya. Untuk memudahkan penerapan program itu, SSB yang berkualitas akan menyertakan dua pelatih di tiap kategori usia.

8. Periodisasi Program Latihan

Periodisasi latihan dibuat untuk memudahkan para pelatih dalam menyusun program latihan. Periodisasi dapat diartikan sebagai pentahapan, yaitu proses membagi-bagi program latihan tahunan menjadi beberapa tahap latihan yang lebih kecil. Tujuan pembuatan periodisasi latihan adalah untuk memberikan kemudahan dalam menyusun tahapan-tahapan (periode) latihan yang lebih kecil, sehingga program latihannya dapat diorganisir secara lebih cermat dan dapat dilaksanakan secara sistematis serta untuk menjamin pemuncakan prestasi yang tepat sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Tahapan-tahapan latihan terbagi atas tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Pertandingan
3. Tahap Transisi

Tahap persiapan dan tahap pertandingan kemudian masing-masing dibagi lagi menjadi dua tahap, karena sasaran atau tujuan dari masing-masing tahap sangatlah berbeda.

Tahap Persiapan dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Tahap Persiapan Umum
- b. Tahap Persiapan Khusus

Tahap Pertandingan dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Tahap Pra Kompetisi
- b. Tahap Kompetisi

Tahap terakhir dari Periodisasi yaitu:

- a. Transisi

Tahap yang paling mendasar terbentuknya suatu program yaitu:

- 1) Makro
- 2) Mikro
- 3) Sesi
- 4) Unit

1) Fase Persiapan Umum

Tahap Persiapan merupakan tahap yang sangat penting dalam program latihan tahunan secara keseluruhan, karena pada tahap ini akan dikembangkan kerangka umum fisik, teknik, taktik, dan persiapan mentalnya dalam menghadapi tahap pertandingan yang akan datang. Apabila latihan yang

dilakukan pada tahap persiapan ini kurang baik maka akan berdampak kurang baik pula pada tahap pertandingannya. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun dan menciptakan kondisi umum atlet. Pada tahap ini kondisi atlet masih jauh dengan kondisi puncak, dan tahap ini dilaksanakan sebelum datangnya musim-musim pertandingan.

Tujuan latihan secara teknik adalah membangun kemampuan gerak keterampilan dasar dalam koordinasi yang baik dan benar, untuk mejadikan keterampilan (*skill*) yang sempurna. Secara psikologis atlet dipersiapkan untuk mampu mengatasi masalah bersikap, berperilaku, dan perfikir positif. Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Menurut Bomp (1990:6-8) Tujuan latihan adalah: 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga. 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih. 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari belajar teknik lawan. 5) Menanamkan kualitas kemauan, 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) Untuk mencegah cedera dan 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

Tujuan dari fase persiapan umum yaitu:

Meningkatkan kondisi fisik dasar (daya tahan kardiovaskuler, kelentukan, dan kekuatan otot).

- a. Memperbaiki elemen-elemen teknik dan taktik cabang olahraga.
- b. Memperkenalkan dasar-dasar taktik.

- c. Melatih mental seperti : disiplin, loyalitas dan kerjasama antar anggota tim, sportivitas.

Namun tujuan yang paling utama adalah untuk mengembangkan kondisi fisik ke tingkat yang lebih tinggi, sehingga memudahkan untuk latihan berikutnya dan berlaku untuk semua cabang olahraga.

2) Fase Persiapan Khusus

Tahap persiapan fisik khusus merupakan bangunan yang berbasis dari hasil tahap persiapan fisik umum. Memiliki tujuan untuk mengembangkan fisik atlet secara lebih lanjut dipandang dari sudut mental dan karakteristik dari cabang olahraga yang ditekuninya. Kemampuan atlet dengan kerja fisik harus selalu dalam kondisi yang prima baik selama latihan dan selama dalam pertandingan. Penyempurnaan kemampuan biomotor khusus bertujuan untuk menemukan dan meningkatkan daya tahan dan kekuatan khusus sesuai dengan karakteristiknya.

Bentuk latihan ini dilakukan secara langsung dalam kerangka gerakan, otot-otot langsung bergerak sesuai dengan respon yang diberikan. Kebutuhan biomotorik cabang olahraga sepakbola:

- 1) Daya Tahan (*Endurance*)
- 2) Kecepatan (*Speed*)
- 3) Daya Otot (*Muscular Power*)
- 4) Koordinasi (*Coordination*)
- 5) Kelincahan (*Agility*)
- 6) Keseimbangan (*Balance*)
- 7) Ketepatan (*Accuracy*)
- 8) Reaksi (*Reaction*)

Latihan-latihan pengembangan umum dikurangi dan hanya mengalihkan fungsi pemeliharaan kondisi umum atlet. Pentingnya latihan khusus dan kompetisi ditekankan. Latihan khusus dialihkan ke kompetisi dengan cara sebagai berikut: a) Latihan tunggal (bagian-bagian) dikombinasikan ke dalam tindakan keseluruhan (gerakan kompetitif), b) Waktu latihan diperpendek dan intensitasnya ditingkatkan. Selanjutnya perlu mengembangkan daya tahan khusus dengan menggunakan metode interval.

Sejumlah kompetisi kontrol, latihan dan pertandingan persahabatan harus di persiapkan bagi atlet untuk berbagai kondisi kompetisi, seperti:

- a) Tipe lawan yang berbeda-beda
- b) Cahaya, suhu atau keadaan iklim yang berbeda
- c) Mutu fasilitas kompetisi yang berbeda
- d) Penonton dan suasana lain yang berbeda

Kompetisi kontrol ini selanjutnya meningkatkan komponen-komponen taktik dari penampilan atlet dalam kondisi kompetisi yang sebenarnya.

Tujuan dari Persiapan Khusus yaitu:

- a) Meningkatkan kondisi fisik menjadi lebih spesifik.
- b) Penyempurnaan teknik dan taktik.

Penekanan latihan pada pembentukan kondisi fisik adalah unsur kekuatan, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan.

3) Fase Pra-Kompetisi

Tujuan utama pada periode ini adalah bentuk latihan menyerupai kompetisi utama yang menjadi tujuan program latihan. Program mengikuti kompetisi meningkat secara bertahap dan progresif melalui program uji coba (*try out*) untuk mengevaluasi hasil latihan yang telah dicapai. Tahap ini

tergantung pada musim kompetisi yang ada. Pada tahap ini perlu memperhatikan hal-hal berikut:

1. Volume latihan dikurangi, tetapi intensitas latihan tetap tinggi.
2. Peningkatan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan akan menentukan kemajuan tahap ini.
3. Peningkatan keterampilan diharapkan secara optimal mendekati puncak prestasi dapat dicapai pada akhir tahap ini.
4. Pengalaman dalam mengikuti berbagai kompetisi akan membantu peningkatan dan kematangan mental bertanding.

Dari hasil uji coba catatan – catatan yang harus di evaluasi terhadap kekurangan yang masih terjadi perlu segera diperbaiki dalam sisa waktu yang masih tersedia. Lama waktu latihan pada periode pra kompetisi adalah 6 minggu. Adapun materi latihan yang diberikan selama periode pra kompetisi, adalah sebagai berikut:

- 1) Bentuk latihan sudah khusus pada pertandingan sepakbola baik dari sisi macam gerak teknik. Sama dengan situasi pada periode kompetisi (kecuali pada intensitas dan volume latihan).
- 2) Tujuan latihan pada periode pra kompetisi adalah bentuk aplikasi kemampuan tanding melalui simulasi dan uji coba, pemeliharaan kebugaran otot, dan kebugaran fisik dengan latihan yang mengarah pada spesifikasi cabang olahraga sepakbola. Selama simulasi atau latihan tanding, pelatih memberikan umpan balik dan penekanan terhadap semua teknik dan taktik yang telah dilakukan.

- 3) Sesi latihan disusun sesuai dengan situasi bertanding, perbandingan antara waktu bermain dan istirahat harus sama dengan situasi sesungguhnya. Latihan lebih menekankan pada kemampuan psikologis dan mental pemain.
- 4) Bentuk latihan menggunakan drill teknik dengan kecepatan dan ketepatan. Setiap teknik yang dilakukan harus memiliki target. Sebagai parameter, bila teknik yang dipakai selalu selalu tepat, maka tingkat produktivitas teknik sudah tinggi.
- 5) Sasaran kebugaran otot mengutamakan pada kecepatan dan power, sasaran untuk kebugaran fisik adalah anaerobik dan kecepatan.
- 6) Setiap gerakan dilakukan secara cepat dan eksplosif dengan intensitas tinggi dan volume sedikit diturunkan. Bentuk latihan berupa: lari cepat jarak pendek, shuttlerun, dan plyometric. Kemampuan-kemampuan yang diperoleh dari hasil latihan sebelumnya harus tetap dipelihara.

4) Fase Kompetisi

Tujuan utama pada tahap ini adalah untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal. Sebelum memasuki kompetisi utama dilakukan pemulihan pendek dengan penurunan volume dan intensitas latihan (unloading) berkisar antara 5 hari sampai satu minggu. Setelah itu diikuti persiapan khusus untuk mencapai puncak prestasi. Penurunan beban dimaksudkan agar terjadi regenerasi dan superkompensasi sebelum kompetisi utama.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam tahap ini adalah:

1. Kombinasi antara pemulihan dan conditioning khusus yang pendek diperlukan agar kemampuan dasar keterampilan dapat terpelihara dengan baik.

2. Latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya.
3. Kualitas keterampilan harus sejajar dengan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan.
4. Rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus tetap terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan yang berlebihan.

Pada periode kompetisi kondisi pemain sudah mencapai puncak dan sudah sempurna di segi fisik, teknik, dan taktik. Dengan demikian, secara fisik, teknik, taktik, dan mental pemain sudah siap untuk bertanding. Tujuan latihan pada periode kompetisi adalah untuk menjaga agar pemain tetap memiliki semangat juang yang tinggi, dan tetap pada kondisi puncak. Untuk meningkatkan penampilan puncak, atlet membutuhkan interval *recovery* pendek di antara kompetisi kompetisi utama.

Terutama untuk cabang olahraga sepakbola. Selama musim kompetisi, harus ada suatu peningkatan penampilan yang permanen terhadap tugas-tugas olahraga yang sangat penting. Kemampuan untuk mengontrol meningkatnya penampilan secara positif menunjukkan kualitas pelatih yang proporsional. Pada umumnya, seorang atlet dalam cabang olahraga individu harus dapat mencapai penampilan puncak dalam interval lebih kurang 3 minggu, bahkan dalam cabang olahraga daya tahan bahkan lebih sering (Nossek, 1982: 144). Di periode ini memelihara kondisi fisik yang sudah dicapai agar tetap berada dalam kondisi puncak (*peak condition*). Kematangan secara taktik harus sudah muncul. Pengendalian diri, motivasi berprestasi, dan percaya diri merupakan modal psikologis yang penting untuk tampil dalam kompetisi.

5) Fase Transisi

Tujuan utama periode ini adalah memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi. Kegiatan yang dilakukan pada periode ini secara umum berisi sebagai Istirahat aktif untuk mempertahankan tingkat kebugaran agar mampu memulai siklus latihan yang baru pada tingkat yang lebih tinggi dari tahun sebelumnya. Apabila diperlukan istirahat total untuk keperluan pengobatan medis secara khusus atau karena kelelahan sistem syaraf yang luar biasa, harus dilakukan pada minggu ke dua. Pada minggu pertama dipakai untuk detraining (penurunan latihan). Setelah istirahat total 2 – 3 minggu, minggu berikutnya harus dilakukan istirahat aktif.

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

Para atlet perlu *recovery* bukan hanya secara fisik, tetapi juga psikologis. *Recovery*/istirahatnya bersifat aktif. Atlet harus melakukan berbagai aktivitas fisik yang lain yang tidak ada hubungannya dengan cabang olahraganya. Tujuan utamanya untuk memberikan istirahat mental, rileksasi, dan regenerasi tenaga. Istirahat dilakukan secara aktif yang bertujuan untuk menjaga kebugaran, program khusus untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dan rehabilitasi cedera. Memulai menyusun program latihan berikutnya.

Fase Kompensasi yaitu tujuan utama dari fase ini adalah untuk menghilangkan kelelahan dan memungkinkan atlet untuk melakukan pemulihan:

1. Dimana sangat dibutuhkan pelatih fisik, terapis fisik, atau fisioterapis yang selalu mendampingi atlet dalam proses latihan.
2. Pada saat berlangsungnya fase ini, melepaskan diri dari status cedera dan rehabilitasi, semua atlet harus memperhatikan istirahat aktif dari program latihan termasuk melakukan beberapa latihan kekuatan.

	PERIODE PERSIAPAN		KOMPETISI		TRANSISI
	PERSIAPAN UMUM	PERSIAPAN KHUSUS	PRA KOMPETISI	KOMPETISI	
FASE					
MAKRO					
MIKRO					

Gambar 1. Matrix Perencanaan Program Latihan

9. Pengertian Struktur Perencanaan Program Latihan

a. Makro

Siklus makro adalah siklus pelatihan secara keseluruhan atau secara lengkap dari mulai awal pelatihan sampai pada kompetisi utama yang sudah

ditentukan dan masa transisi atau masa pemulihan. Ada tiga tipe periode dalam siklus makro yaitu periode persiapan, periode kompetisi, dan periode transisi. Setiap periode memiliki penekanan dan pembebanan pelatihan yang berbeda. Setiap periode berakhir 1-6 bulan. Proses latihan selama tahap persiapan fokus penekanannya adalah atlet belajar beradaptasi.

Pemberian beban latihan melalui siklus pengembangan/ developmental dan siklus kejutan / shock macro cycles paling tepat. Karena membangun seorang atlet untuk berkembang dan membentuk para pemain untuk tujuan yang akan dicapai bersama oleh semua tim. Pelatih dan juga pemain harus siap menjalani program yang akan diberikan oleh pelatih. Berjalan atau tidaknya sebuah program diawali dari seorang pelatih, dan faktor eksternal dari para pemain. Agar para pemain mengikuti program secara bertahap, perlu pengawasan dari para pelatih, staf maupun para orang tua mereka.

Periode masa/waktu adalah komponen dari siklus makro yang terdiri dari periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi.

1. Periode persiapan adalah periode awal dalam siklus makro dimana periode ini mempersiapkan kualitas fisik atlet untuk mengikuti pelatihan pada periode berikutnya. Membentuk fisik umum para pemain untuk bisa mengikuti fase selanjutnya.
2. Periode kompetisi adalah periode dimana dalam kompetisi ini para atlet bertemu dalam satu pertandingan yang sesungguhnya atau dapat dikatakan bahwa periode kompetisi adalah suatu masa untuk menguji kemampuan atlet. Periode ini bisa menjadi acuan dari pelatih bahwa seluruh pemain bisa menunjukkan perubahan atau peningkatan fisik umum, teknik dan taktik yang sudah dilakukan pada awal fase.

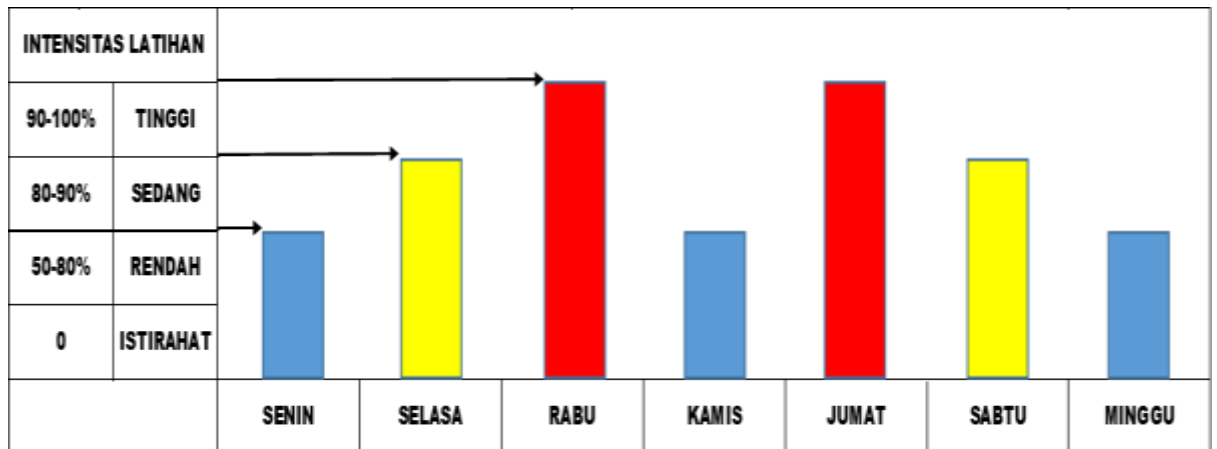
3. Periode transisi adalah periode pemulihan yang meliputi pemulihan mental dan penyembuhan fisik, dan periode ini merupakan jembatan atau peralihan antara kompetisi dan awal dari periode persiapan selanjutnya. Para pemain mempersiapkan lagi fisik dan stamina untuk bisa mengikuti program selanjutnya. Pemain yang mengalami cedera untuk dijadwalkan khusus dalam periode transisi supaya kemabli pulih dari cedera dan siap mengikuti program selanjutnya.

b. Mikro

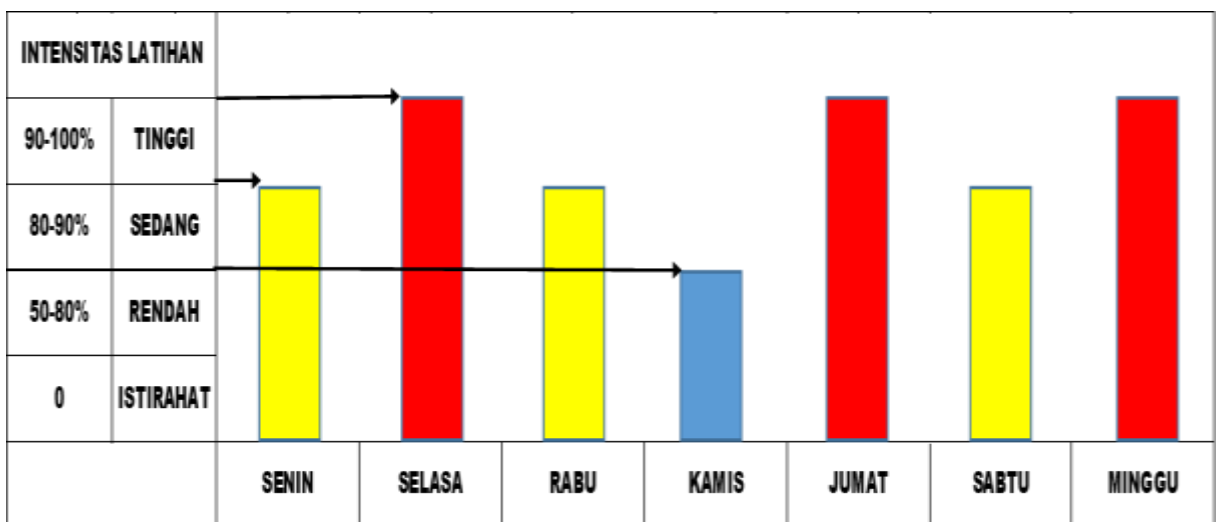
Siklus mikro merupakan penjabaran dari fase dimana waktu pelatihan direncanakan dalam mingguan yang terdiri dari enam hari. Secara etimologis, siklus mikro berasal dari bahasa Yunani dan Latin. Istilah Yunani mikros artinya kecil, sedangkan *cyclus* dalam bahasa Latin artinya serangkaian fenomena yang berganti secara teratur. Oleh karena itu, dalam metodologi pelatihan, siklus mikro menunjuk pada program pelatihan mingguan, dimana program mingguan ini direncanakan secara bergantian dalam cara-cara khusus selama program tahunan itu berjalan sesuai dengan tuntutan pencapaian puncak prestasi untuk tujuan utama (kompetisi) tahun itu (Bompa,1983 : 112).

Siklus mikro merupakan komponen yang paling penting dan fungsional dalam perencanaan pelatihan, dimana melalui struktur dan isinya dapat menentukan kualitas proses pelatihan. Tidak semua materi pelatihan dalam satu siklus mikro diberikan dalam bentuk yang sama. Mereka melakukan pergantian sesuai dengan tujuan pelatihan, volume, intansitas dan metode, dimana beberapa hal itu bisa menjadi yang paling dominan selama fase pelatihan diberikan. Lebih lanjut lagi, pelatih juga harus mempertimbangkan tuntutan/permintaan fisiologis

dan mental yang diberikan pada atlet adalah tidak tetap, tetapi harus berubah sesuai dengan kapasitas usaha dan kalender kompetisi/jadwal kompetisi.



Gambar 2. Siklus 2 Puncak



Gambar 3. Siklus Puncak Tinggi

Dalam metodologi kepelatihan, siklus mikro terdiri dari 3 – 7 hari program pelatihan dalam perencanaan program tahunan. Siklus mikro merupakan alat perencanaan yang paling penting dalam suatu proses pelatihan. Struktur dan isi siklus mikro menentukan kualitas proses pelatihan. Mikro dirancang sesuai dengan tujuan, volume, intensitas, dan metode yang fokus dalam fase latihan.

Perencanaan pada siklus mikro bersifat fleksibel karena harus disesuaikan dengan kebutuhan atlet yang dapat saja berubah oleh keadaan tertentu. Ketika siklus mikro mengalami modifikasi, maka pelatih harus tetap fokus pada tujuan yang akan dicapai. Kemampuan dan keterampilan pelatih dalam memanipulasi variabel pelatihan menjadi sangat penting. Kriteria utama yang menentukan struktur siklus mikro adalah tujuan pelatihan, faktor pelatihan, dan peningkatan yang diinginkan dalam kinerja cabang olahraga.

Struktur siklus mikro yang sesuai akan menentukan laju peningkatan dalam berbagai faktor pelatihan. Urutan dari siklus mikro sangatlah penting, karena kelelahan yang dihasilkan dalam satu sesi dapat secara signifikan mempengaruhi sesi pelatihan berikutnya. Misalnya, jika sesi pelatihan yang berfokus pada pengembangan daya tahan atau berisi stimulus yang kuat mendahului sesi pelatihan teknis, kelelahan yang dihasilkan oleh sesi pertama akan secara signifikan mengganggu perkembangan teknik di sesi berikutnya. Oleh karena itu, urutan stimulus pelatihan siklus mikro harus diperhitungkan terhadap akumulasi kelelahan untuk memaksimalkan pengembangan kinerja khusus atau faktor biomotor.

kriteria yang ditentukan dalam rangkaian materi pelatihan dalam siklus mikro harus mempertimbangkan faktor-faktor pelatihan yang dominan atau biomotor ability khusus pada cabang olahraga tersebut. Ozolin, (1971: 113) menjelaskan materi pelatihan sebagai berikut :

1. Penguasaan dan penyempurnaan teknik dengan intensitas sedang
2. Menyempurnakan teknik pada intensitas submaksimal dan maksimal
3. Meningkatkan kecepatan dari durasi rendah (sampai dengan batas kecepatan seseorang)

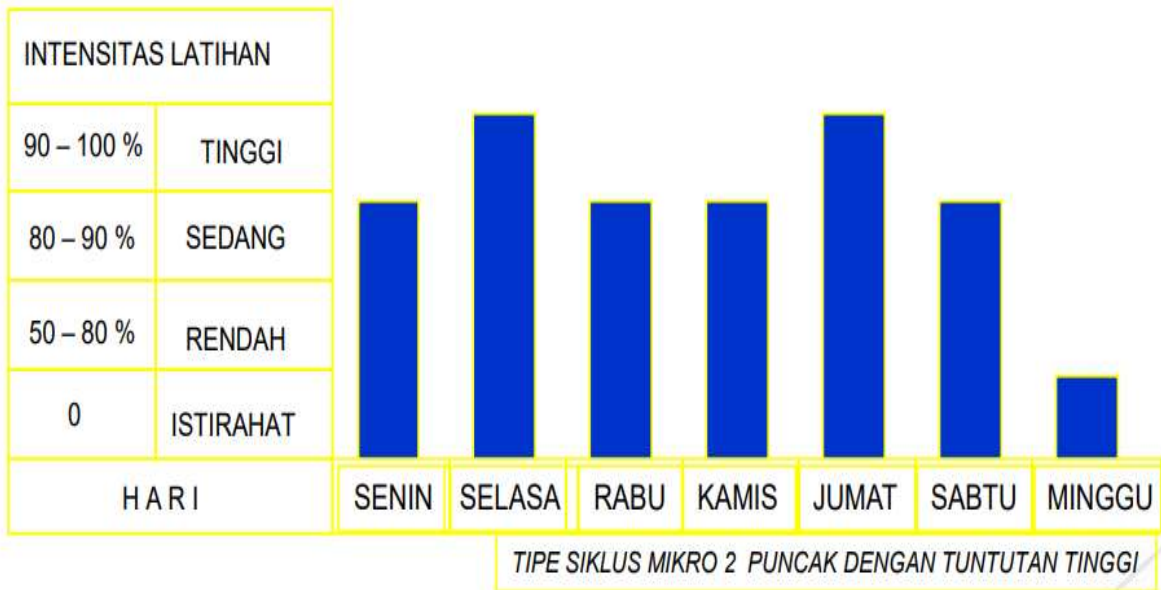
4. Meningkatkan daya tahan anaerobik
5. Meningkatkan kekuatan dengan menggunakan pembebanan 90-100% dari maksimal kekuatan seseorang
6. Meningkatkan daya tahan otot dengan pembebanan sedang dan rendah
7. Meningkatkan daya tahan otot dengan intensitas tinggi dan maksimal
8. Meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung dengan intensitas maksimal
9. Meningkatkan daya tahan paru-paru dengan intensitas sedang



(Sumber: PPL Drs. Herwin, M.Pd.)

Gambar 4. Development Microcycle

Tipe siklus mikro diatas merupakan siklus *development* pengembangan, khusus untuk untuk fase persiapan setiap siklus terdiri dua atau tiga puncak dengan tuntutan tinggi.



(Sumber: PPL Drs. Herwin, M.Pd.)

Gambar 5. Shock Microcycle

Tipe siklus mikro diatas merupakan siklus micro goncangan, tiga sampai empat puncak – tahap persiapan, sebaiknya diikuti dengan siklus mikro pemulihan.



(Sumber: PPL Drs. Herwin, M.Pd.)

Gambar 6. Regeneration Microcycle

Siklus mikro regenerasi bertujuan untuk pemulihan karakter latihan yang di terapkan. Merupakan aktifitas aerobik dengan intensitas rendah, siklus mikro regenerasi di rekomendasikan menjelang kompetisi penting atau setelah suatu aktifitas latihan yang menggunakan tipe shock microcycle.

c. Sesi Latihan

Sesi pelatihan adalah siklus yang terkecil atau siklus yang pertama dalam siklus mikro, dimana fungsi sesi ini adalah untuk mengatur siklus pelatihan pada hari-hari dalam satu siklus mikro. Sesi pelatihan memiliki aturan atau siklus sesi dalam mengatur pembebanan dalam siklus mikro, sehingga sesi pelatihan sangat menyatu dengan siklus mikro, sehingga membuat orang sangat sulit untuk membedakan mana siklus mikro dan mana sesi pelatihan. Dari sudut pandang metodologi latihan, sesi/unit latihan adalah alat utama untuk mengorganisir latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih. Pelatih harus memaksimalkan dengan waktu yang sudah ditentukan di sesi latihan.

Sesi latihan dapat berbentuk pembelajaran teknik baru, ulangan/repetisi, penyempurnaan dan penilaian. Sesi latihan harus terorganisir secara sederhana dengan rangkaian pengantar, pemanasan (*warm up*) dan latihan inti (*core*) untuk menguasai teknik dan taktik. Pemain harus meningkatkan ketrampilannya dengan mengulang apa yang telah dipelajari dan diberikan oleh pelatih. Kombinasi pemberian materi sangat dibutuhkan agar pemain tidak merasa jenuh dan bosan mengikuti latihan.

HARI: SENIN
WAKTU: 90 menit
SESI: 1

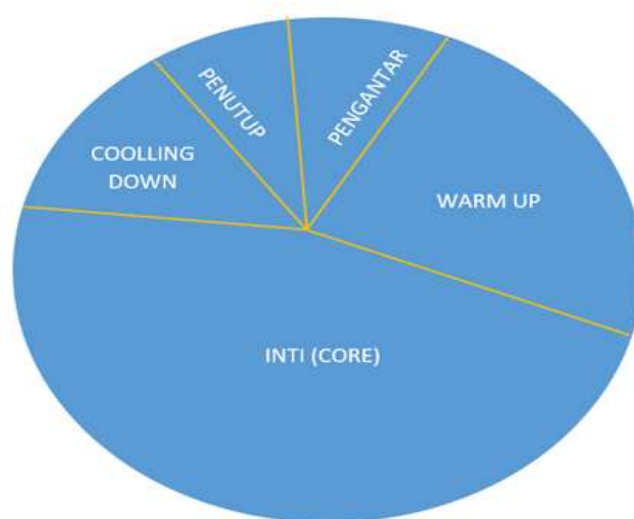
<table border="1"> <tr> <td>PEMANASAN WARMING UP</td> </tr> </table>			PEMANASAN WARMING UP
PEMANASAN WARMING UP			
<p>1. PENGANTAR : 5 Menit 2. JOGGING 2X UTARAN : 5 Menit 3. STRETCHING (AKTIF Ddan PASIF) : 15 Menit</p> <p>REST : 3 menit</p>			
<table border="1"> <tr> <td>INTI CORE</td> </tr> </table>			INTI CORE
INTI CORE			
<p>1. KOORDINASI</p> <ul style="list-style-type: none"> - AGILITY LEADER - 5 SET - 3x REPETISI <p>ISTIRAHAT: 3 menit</p> <p>2. SPEED</p> <ul style="list-style-type: none"> - LARI ZIG-ZAG - 4 SET - 3x REPETISI <p>ISTIRAHAT: 3 menit</p>	<p>3. BALL POSESION (TAKTIK)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan ball posesion 3 sentuhan, 2x sentuhan, 1x sentuhan - Kombinasi coming from behind <p>- 15 menit</p>	<p>4. SMALL SADED GAME</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4vs4 - 5vs5 - 7vs7 <p>-20 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap pergantian set istirahat 5 menit dan evaluasi <p>Waktu: 60 menit</p>	
<table border="1"> <tr> <td>COOLLING DOWN</td> </tr> </table>			COOLLING DOWN
COOLLING DOWN			
<p>1. JOGGING menurunkan instensitas 2. STRETCHING 3. EALUASI keseluruhan latihan 4. PENUTUP</p> <p>Waktu: 15 menit</p>			

Gambar 7. Contoh Sesi Latihan

Tugas pelatih sebagai pelaksana dilapangan harus mengkoordinasikan para pemain untuk menjaga kedisiplinanya tentang kedatanganya saat latihan. Waktu bisa berubah jika para pemain datang tidak tepat waktu dan sesi latihan tidak berjalan dengan waktu yang sudah ditentukan oleh pelatih. Semua sesi latihan berjalan tidak dengan semestinya tergantung dengan tingkat kehadiran para pemain atau kendala yang ditemui saat latihan. Berikut struktur dasar sesi latihan terdiri dari beberapa bagaian:

1. Pengantar
2. Pemanasan (*warm up*)
3. Inti (*core*)
4. Pendinginan (*cooling down*)
5. Evaluasi dan penutup

Semua komponen diatas tidak bisa berjalan dengan semestinya tergantung dengan kendala yang dihadapinya saat latihan berlangsung. Waktu pelaksanaan sesi juga dipersiapkan secara detail dan disesuaikan dengan program yang sudah ada.



Gambar 8. Pembagian Waktu Latihan

Setiap lamanya satu sesi latihan bisa berlangsung selama 2 jam dan bisa lebih dari waktu tersebut. Variasi lamanya suatu latihan ada beberapa kategori bagian, yaitu:

1. 90-120 menit
2. 2-3 jam
3. Lebih dari 3 jam

d. Unit Latihan

Unit pelatihan adalah siklus perencanaan yang terkecil dari suatu perencanaan program. Unit pelatihan adalah bagian kedua dalam siklus mikro , dan fungsi unit pelatihan adalah merincikan secara objektif materi-materi pelatihan dalam sesi pelatihan. Unit pelatihan memiliki struktur dalam perencanaan yang meliputi : pemanasan (*Warm Up*), inti (*Core*), dan pendinginan (*Coolling down*). Dari rincian unit pelatihan ini dapatlah kita mengukur objektivitas dari pelatihan itu dengan menggunakan format analisis unjuk setiap latihan.

Setiap unit latihan bermacam-macam sesuai keinginan yang dibutuhkan oleh pelatih. Setiap unit memiliki tujuan berbeda-beda, setiap unit bisa di unit 3 sampai 2 unit setiap latihan di sesuaikan dengan kebutuhan. Pelatih harus bisa mengatur berapa macam unit yang akan dilaksanakan dalam setiap latihan, kombinasi setiap materi sangat dibutuhkan untuk membuat pemain nyaman dan tidak bosan untuk mengikuti setiap latihan. Setiap unit latihan bermacam-macam sesuai keinginan yang dibutuhkan oleh pelatih.

Setiap unit memiliki tujuan berbeda-beda, setiap unit bisa di unit 3 sampai 2 unit setiap latihan di sesuaikan dengan kebutuhan. Pelatih harus bisa mengatur berapa macam unit yang akan dilaksanakan dalam setiap latihan,

kombinasi setiap materi sangat dibutuhkan untuk membuat pemain nyaman dan tidak bosan untuk mengikuti setiap latihan.

Tabel 1. Pembagian Unit Latihan

Warming Up	Inti Core	Cooling Down
STRETCHING JOGGING STATIS DINAMIS	STRENGTH ENDURANCE SPEED AGILITY TEKNIK TAKTIK KOORDINASI	PNF PEREGANGAN BERPASANGAN JOGGING INTENSITAS RENDAH

Setiap komponen pemanasan (*Warm Up*) memiliki beberapa unit sendiri dan disesuaikan dengan latihan yang akan dijalankan dengan inti (*Core*). Karena pemanasan sangat berpengaruh kepada setiap pemain untuk mengikuti materi selanjutnya. Menghindari cedera yang akan dirasakan para pemain jika melakukan pemanasan dengan tidak optimal. Materi pendinginan (*Cooling Down*) harus dilakukan setiap setelah berlatih, walaupun latihan yang tidak terlalu berat, berat, dan sangat berat pendinginan harus dilakukan. Untuk di usia dini pendinginan wajib dilakukan untuk menghindari cedera yang dialami setelah latihan.

10. Menjadi Pelatih Yang Baik

1. Pengetahuan tentang Olahraga

Dikatakan bahwa pelatih yang hebat harus memiliki pengetahuan tentang olahraga. Mereka harus paham dengan semua aturan serta memahami berbagai taktik yang dapat digunakan sepanjang pertandingan. Memiliki pengetahuan ini membantu meningkatkan permainan tim. Proses ini juga membantu mengatur tim dan merencanakan strategi pertandingan sepanjang musim.

2. Keterampilan Komunikasi dan Mendengarkan

Selain mengetahui semua tentang olahraga, pelatih yang baik perlu memiliki keterampilan komunikasi dan mendengarkan yang baik. Bagaimanapun, semua pengetahuan di dunia tidak berguna kecuali pelatih dapat mengkomunikasikan pesan secara efektif kepada anggota tim. Ketika pelatih dapat dengan mudah menjelaskan alasan dibalik setiap sesi pelatihan atau alasan strategi tertentu, anggota tim akan lebih siap dan tahu apa yang harus dilakukan dalam situasi tertentu. Pelatih yang baik juga harus dapat mendengarkan anggota tim, tidak hanya menerima masukan dari mereka tetapi juga bersedia untuk mendengarkan dan memahami ketika seorang anggota tim mengalami situasi sulit dalam hidup mereka atau ketika mereka perlu menyesuaikan diri.

3. Pengetahuan Tentang Atlet

Tidak setiap anggota tim sama. Mereka semua memiliki gaya belajar yang bermacam-macam, beristirahat dan memulihkan diri secara berbeda. Karena itu, pelatih yang hebat perlu mengingat perbedaan tersebut dan memperhatikan kesejahteraan anggota timnya secara keseluruhan. Ini termasuk kemampuan fisik, kekuatan dan kelemahan, istirahat, nutrisi, dan kesejahteraan mental

mereka. Dalam beberapa kasus, pelatih bahkan mungkin perlu menyadari situasi pribadinya untuk menyesuaikan sesi pelatihan dengan benar.

4. Keterampilan Motivasi

Terkadang, latihan datang dengan mudah. Di lain waktu, pemain mungkin tidak termotivasi untuk berlatih. Pelatih yang hebat dapat memotivasi para pemainnya dan memiliki sikap positif terhadap permainan dan para pemainnya. Pelatih yang hebat dapat memotivasi para pemainnya sebelum setiap pertandingan. Jika memiliki pelatih yang dapat memotivasi timnya, wajar jika kesuksesan akan datang lebih mudah dan pemain akan lebih cenderung memberikan yang terbaik secara konsisten.

5. Keinginan Untuk Meningkatkan

Pelatih yang hebat, meskipun memiliki pengetahuan tentang olahraga, tidak boleh berasumsi bahwa pembelajaran telah selesai. Sebaliknya, harus secara aktif terus meningkatkan dan menyempurnakan pengetahuan serta mengembangkan teknik pelatihan baru. Menonton video, mengikuti berita dan tren olahraga, menghadiri pelatihan tambahan dan membangun jaringan dengan pelatih lain dan atlet top adalah cara yang bagus untuk meningkatkan dan tumbuh sebagai pelatih.

6. Komitmen

Menjadi seorang pelatih tidak mudah tetapi bisa sangat bermanfaat. Tetapi untuk menuai penghargaan itu, pelatih yang hebat harus berkomitmen. Ini tidak hanya mengacu pada olahraga yang ada, tetapi juga berkomitmen untuk tampil untuk anggota tim secara konsisten. Berarti meluangkan waktu untuk berkomitmen dan berkomunikasi secara efektif dengan orang tua anggota tim dan mendidik bila diperlukan. Hal penting untuk diingat adalah bahwa setiap

Pembina lebih berhasil jika mereka dapat membuat orang tua bekerja dengan mereka dan bukan melawan mereka.

7. Fleksibilitas

Pelatih yang baik itu fleksibel. Tidak hanya mencari cara untuk meningkatkan diri mereka sendiri tetapi juga bagaimana mendekati dan berkomunikasi dengan setiap anggota tim. Memahami bahwa tidak semua orang belajar dengan cara yang sama dan bersedia mengubah pendekatan untuk membantu anggota tim menguasai teknik tertentu. Pelatih yang fleksibel lebih efektif daripada pelatih yang tidak mau beradaptasi dengan siswa dan bersikeras untuk mengajar atau membimbing setiap siswa dengan cara yang sama.

8. Kolaborasi

Pelatih yang baik memahami bahwa kesuksesan tim bergantung pada kolaborasi. Ini mengacu pada kolaborasi antara anggota tim serta kolaborasi dengan orang tua atau mitra pemain. Seperti disebutkan sebelumnya, pelatih perlu berkomunikasi secara efektif dengan pemain tim dan orang tua serta mitra dan perlu berkomitmen untuk mendidik orang tua dan mitra bila diperlukan. Selain itu, Pembina perlu menegakkan dan mendorong kolaborasi antara anggota tim karena tim yang paling sukses bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

9. Disiplin

Terakhir, pelatih yang baik perlu disiplin. Ingatlah bahwa jika ingin menjadi atlet profesional, disiplin dan siap untuk latihan rutin, olahraga ketat, dan pengaturan nutrisi. Pelatih terbaik tidak hanya berbicara, berjalan dan disiplin. Menunjukkan disiplin dan memimpin dengan memberi contoh adalah cara terbaik untuk mendapatkan rasa hormat pemain dan menginspirasi untuk

mengikuti jejak yang sama. Disiplin juga mengacu pada memiliki kode etik yang jelas baik di lapangan maupun di luar lapangan. Pelatih yang baik akan berpegang pada kode tersebut dan memastikan semua anggota tim mematuhi. Jika kode etik tidak diikuti, pelatih yang baik akan mendisiplinkan anggota tim tetapi ingatlah bahwa disiplin harus cepat, konsisten, dan ringan jika Anda ingin efektif.

11. Pelatih Olahraga

1) Pelatih Olahraga Sebagai Pelajar

Pelatih merupakan seseorang yang sangat diandalkan untuk mengembangkan anak didiknya menjadi lebih baik. Peran dan juga kerja keras pelatih tercapai jika suatu tujuan yang dilakukan bersama mencapai hasil yang maksimal. Teknis, sosial dan kompetensi organisasi yang dapat diperoleh oleh para pembina melalui pengalaman dalam konteks pembinaan yang diformalkan, seperti lingkungan tempat kerja, menjadi penting sumber belajar dari pengalaman. Dalam makalah berikutnya, memperluas gagasan tentang pengalaman belajar di konteks pendidikan pelatih.

Membahas tentang konsep magang, pendampingan dan komunitas praktik sebagai sumber penting kompetensi pembinaan. Literatur Ulasan menyarankan bahwa pembelajaran harus menjadi yang terdepan dalam program pendidikan pembinaan seperti memungkinkan pelatih untuk bergerak melampaui aspek teknis pembinaan dan belajar tentang itu latihan berinteraksi, berkomunikasi dan memotivasi atlet. Penggunaan pembelajaran pelatih sebagai sebuah konsep dan menyoroti Pembina belajar dari berbagai sumber formal, nonformal dan informal. Pembelajaran melibatkan belajar untuk mendapatkan sertifikat kepelatihan atau gelar *universitas* tidak resmi pembelajaran dapat

mencakup konferensi pembinaan dan lokakarya, sedangkan pembelajaran informal bisa berkisar dari pengalaman sebelumnya sebagai atlet dan pelatih hingga interaksi dengan pelatih sebaya, sebagai serta pembelajaran mandiri, seperti membaca artikel majalah.

Pembelajaran informal dan mandiri memiliki dampak yang relatif lebih besar daripada mode formal dan pembelajaran nonformal. Pada aspek yang lebih spesifik, namun mungkin merupakan salah satu aspek terpenting pembinaan, yang merupakan iklim motivasi yang diciptakan oleh pelatih. Berpendapat bahwa pelatih tanggung jawab harus melibatkan penciptaan lingkungan belajar yang mempromosikan keterampilan pengembangan serta kompetensi psiko-sosial atlet. Pendekatan holistik ini pembinaan menyoroti pengembangan iklim motivasi penguasaan. Dengan membina menguasai iklim motivasi, Pembina mempromosikan kegiatan yang berpusat di sekitar usaha dan belajar sambil mempromosikan kompetensi pribadi dan kecakapan hidup.

Membahas penggunaan umpan balik video sebagai alat teknologi bagi pelatih untuk meningkatkan lingkungan belajar. Analisis menimbulkan pertanyaan dan masalah tentang jenis lingkungan belajar itu pelatih membuat saat menggunakan umpan balik video dengan atlet. Dari seorang desainer Perspektif, teknologi umpan balik video dikembangkan untuk memfasilitasi pekerjaan pelatih. Namun, pelatih dan pendidik pelatih perlu mempertimbangkan jenis kemajuan teknologi ini kebutuhan, tingkat perkembangan, dan pengalaman para atlet. Secara keseluruhan, makalah dari edisi khusus menyoroti peran Pembina sebagai pembelajar menyediakan berbagai sumber pengetahuan pembinaan.

Memberikan dukungan untuk Teori sistem ekologi *Bronfenbrenner* bahwa pengembangan pembinaan adalah lebih mungkin terjadi ketika pelatih terlibat secara teratur dalam interaksi sosial dan domain terkait aktivitas yang menjadi semakin kompleks dari waktu ke waktu. Meminjam dari Ide *Bronfenbrenner*, pengembangan pembinaan dapat dikonseptualisasikan sebagai sebuah rantai hasil perkembangan dan kegiatan yang terjadi sebagai tanggapan pribadi dan kontekstual persyaratan selama periode waktu tertentu. Studi tentang pelatih sebagai pelajar terpisah dari aktivitas yang dilakukan oleh pelatih secara teratur dan lingkungan di mana pelatih tersebut pelatih tidak akan memberikan gambaran yang jelas tentang perkembangan *coaching*.

Memberikan wawasan berharga tentang konteks dan aktivitas sosial yang ada penting dalam pengembangan pengetahuan dan kompetensi Pembina. Masalah ini menegaskan kembali fakta bahwa tiga variabel harus dipertimbangkan sebelumnya menyiapkan segala jenis program pendidikan pelatih. Pertama, individu yang diinisiasi pembinaan berasal dari latar belakang, pengalaman dan pengetahuan yang berbeda. Kedua, pelatih bekerja dalam berbagai jenis konteks dengan jumlah sumber daya, peralatan, dan fasilitas yang berbeda-beda. Terakhir, pelatih bekerja dengan atlet yang bervariasi dalam hal usia, tingkat perkembangan, dan tujuan.

Orang dapat melihat bahwa setiap perubahan dalam salah satu variabel ini (karakteristik pribadi pelatih, karakteristik atlet dan faktor kontekstual) dapat mempengaruhi lingkungan belajar dan jenis pembelajaran yang dibutuhkan pelatih tertentu. Pelatih menjadi penting program pendidikan memiliki kesesuaian yang konsisten antara tujuan pelatih individu, konteks di mana pelatih bekerja dan tingkat perkembangan para atlet.

1) Program Pendidikan Pelatih

Program pendidikan pelatih yang komprehensif telah dikembangkan di banyak negara di sekitarnya dunia. Program formal ini memiliki banyak kesamaan dalam konten dan biasanya terstruktur di sekitar kursus untuk teori pembinaan umum, teknik dan taktik khusus olahraga, dan praktik pembinaan yang diawasi. Studi dalam konteks pembinaan yang berbeda telah menunjukkan bahwa Pembina yang efektif menginvestasikan sejumlah kecil waktu setiap tahun pada Pembina formal program pendidikan.

Dua faktor utama membatasi dampak program pendidikan pelatih. Pertama, banyak variabel yang mempengaruhi pekerjaan Pembina dan kursus singkat di ilmu pembinaan tidak mempersiapkan pelatih pemula untuk kompleksitas pembinaan. Kedua, peneliti mengkritik program pendidikan pelatih skala besar karena ketidakmampuan untuk memodifikasi perilaku atau filosofi pelatih setelah kembali ke lapangan. Alasan yang mungkin untuk kurangnya transfer ke situasi pembinaan yang terjadi program pelatihan umumnya dirancang dari pendekatan *top-down* (ilmuwan hingga praktisi). Menyarankan bahwa program pendidikan pelatih perlu dirancang kurang seperti itu transfer pengetahuan dan lebih seperti kesempatan belajar kooperatif di mana pengetahuan pembinaan dibagikan dan dibuat dalam konteks.

2) Pengalaman Sebagai Pelatih

Beberapa studi telah menyarankan bahwa pelatih mengembangkan keterampilan dan pengetahuan pembinaan melalui pengalaman melatih yang sebenarnya. Proses pembelajaran eksperiensial dengan pembina olahraga remaja dalam upaya memahami sebaik apa pelatih menerjemahkan pengalaman menjadi pengetahuan dan keterampilan. Model pembelajaran eksperiensial

adalah dikembangkan, berdasarkan refleksi dan terdiri dari enam komponen: (1) masalah pembinaan, (2) kerangka peran, (3) pengaturan masalah, (4) pembuatan strategi, (5) eksperimen, dan (6) evaluasi. Tiga terakhir dari komponen tersebut pembuatan strategi, eksperimen dan evaluasi terdiri dari *sub-loop* refleksi dalam siklus yang lebih besar dari percakapan reflektif.

Model Pembina sering melakukan siklus melalui *sub-loop* ini, tanpa kembali ke masalah pengaturan panggung. Siklus yang terhubung melalui percakapan reflektif menghasilkan apa yang pelatih didefinisikan sebagai wawasan. Pengungkapan yang sebenarnya adalah hasilnya dari berbagai siklus percakapan reflektif. Mendukung penggunaan proses reflektif, sebagai valid komponen program pendidikan pelatih.

Diperlukan lebih banyak penelitian yang berfokus pada memahami bagaimana kegiatan belajar yang berbeda dan konteks sosial berinteraksi untuk merangsang pelatih untuk merefleksikan sepanjang karir kepelatihan. Bukti yang menunjukkan bahwa, selain pengalaman melatih, karier atletik seorang pelatih merupakan sumber penting dari pengetahuan dalam pengembangan keterampilan pembinaan.

12. Pengertian Pelatih Sepakbola

a. Secara Umum

Dalam dunia olahraga yang semakin berkembang, keberadaan tim-tim dan klub-klub saling bersaing untuk menjadi yang terbaik. Usaha untuk menjadi yang terbaik tidaklah mudah. Dimulai dengan pembinaan anak di usia dini (kelompok usia) yang terus berlanjut dan berkesinambungan sampai menjadi atlet senior. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan sebuah klub untuk mencetak atlet-atlet yang berbakat.

Faktor yang paling penting adalah adanya seorang pelatih. Pelatih adalah suatu profesi yang tugasnya membantu olahragawan dan tim memperbaiki penampilan olahraga, karena pelatih merupakan suatu profesi, pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanannya sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada. Dari pengertian diatas maka dapat ditarik pernyataan bahwa pelatih adalah seseorang yang memiliki profesi dengan tugas untuk membantu pemain dan tim untuk memperbaiki penampilan bermain dipandang dari segi kualitas, penampilan, dan gaya kepemimpinan.

Pelatih juga didefinisikan seorang profesionalisme yang bertugas membantu, membina, dan mengarahkan atlet atau olahragawan dalam berprestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Berprestasi semaksimal mungkin dan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya seorang pelatih harus berusaha menciptakan lingkungan berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan pada saat itu. Usaha-usaha tersebut antara lain:

- 1) Menyediakan sarana prasarana yang memadai.
- 2) Tempat latihan yang aman, nyaman, dan menyenangkan.
- 3) Pandai memberi motivasi kepada atlet.
- 4) Tingkah laku simpatik dan energik.
- 5) Mengatur formasi-formasi latihan yang baik dan menyenangkan
- 6) Memilih metode dan bahan latihan yang tepat.
- 7) Menyajikan variasi bahan yang menyenangkan.

Salah satu ciri pelatih yang baik adalah pandai memilih dan menciptakan metode latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan. Pelatih harus memilih metode yang paling cocok agar sasaran latihan dapat tercapai

dengan tepat. Metode latihan dapat efektif dan efisien juga tergantung dari beberapa faktor antara lain pelatih, atlet, fasilitas, tujuan latihan, waktu, dan lingkungan berlatih.

Ada 3 tujuan umum yang ingin dicapai oleh pelatih yaitu:

- 1) Menjadikan atlet sebagai juara.
- 2) Memenuhi hobi dan kegembiraan.
- 3) Mengembangkan atlet sesuai dengan potensinya.

Dalam sepakbola pelatih merupakan faktor utama dalam keberhasilan sebuah klub. Pembinaan anak usia dini menjadi prioritas utama dan sasaran penting bagi pelatih-pelatih sepakbola. Prestasi tim nasional sepakbola Indonesia yang akhir-akhir ini merosot salah satu faktor nya adalah kurang berkembangnya atlet-atlet muda. Meskipun faktor penghambat perkembangan prestasi sepakbola Indonesia lebih didominasi oleh faktor dari luar sepakbola sendiri.

Pelatih sepakbola merupakan seseorang yang memiliki tanggung jawab secara menyeluruh terhadap sebuah tim. Bagus dan tidaknya sebuah tim sepakbola menjadi tanggung jawab seorang pelatih sepakbola. Keberhasilan untuk berprestasi secara maksimal tidak bisa didapatkan secara cepat (*instant*). Pelatih dituntut untuk membina sejak atlet-atlet berusia muda. Pembinaan oleh pelatih sepakbola dapat dimulai di kelompok-kelompok usia, mulai dari usia 7 tahun berkesinambungan sampai masuk kelompok senior. Idealnya, dalam tiap kelompok usia terdapat minimal satu pelatih yang bertanggung jawab secara penuh.

b. Tugas Pelatih

Proses pelatihan olahraga memerlukan waktu yang cukup lama dan banyak aspek yang terlibat dalam proses ini, perlunya proses yang panjang dalam pelatihan olahraga harus dipahami oleh komponen yang berkecimpung dalam olahraga. Pendapat dari Rusli Lutan dkk (2002: 2) menyatakan bahwa pelatih berperan sebagai pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. Fungsi pelatih sebagai pemimpin menarik untuk dikaji dan dievaluasi, karena salah satu kunci utama dalam keberhasilan atlet terletak pada kemampuan seorang pelatih dalam memimpin.

Hal ini tercermin dari interaksi yang terjadi di lapangan. Sukadiyanto (2011: 4) menyatakan bahwa pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Lahirnya seorang juara tidak terlepas dari peran seorang pelatih. Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar lahirnya seorang juara. Persaingan ketat dalam olahraga dewasa ini telah melibatkan ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu. Untuk dapat memenangkan pertandingan tidak cukup bermodalkan bakat saja dan mutlak diperlukan bantuan dari disiplin dan pelatih adalah pemegang kunci utamanya.

Proses pelatihan olahraga harus dipahami sebagai usaha untuk mewujudkan tujuan yang telah disusun dalam program pelatihan baik fisik, teknik, mental, dan strategi. Salah satu unsur yang memegang peranan penting adalah tersedianya staf pelatihan. Seorang pelatih harus sanggup memegang tanggung jawab yang ditugaskan kepadanya. Tanggung jawab seorang pelatih

dapat dimaknai bahwa seorang pelatih harus mampu membuat proses pelatihan itu bermakna baik untuk atlet maupun komponen pelatihan yang lain. Proses pelatihan harus mencirikan hal-hal sebagai berikut:

1. Penyempurnaan individu secara utuh.
2. Adanya proses pelatihan secara kontinyu.
3. Harus ada pertandingan (kompetisi) dan peraturan untuk mengukur prestasi.
4. Hanya menekuni satu cabang olahraga.
5. Adanya unsur senang, sportif, tanggung jawab, bekerja keras, dan disiplin.

Tugas, wewenang, dan tanggung jawab seorang pelatih pada proses pelatihan adalah untuk menyempurnakan kondisi fisik, teknik, strategi, dan mental yang ada dalam diri atlet. Tugas yang sangat berat ini harus mampu dimaknai bahwa seorang pelatih harus membekali diri dengan keilmuan yang mendukung.

c. Peran Pelatih

Seorang pelatih yang mampu mempunyai kemampuan untuk membantu seorang atlet menyempurnakan kemampuan fisik, mental, teknik serta aspek pendukung yang lain. Menurut Thomson yang dikutip Djoko (2002: 17-18) pelatih harus mampu berperan sebagai:

- 1) Guru, sebagai guru artinya mampu mentransformasi ilmu, skill, ide yang dimilikinya kepada para atletnya.
- 2) Pelatih, sebagai pelatih artinya mampu meningkatkan komponen fisik, mental, teknik dalam diri atlet.
- 3) Instruktur, artinya seorang pelatih mampu memberikan pelatihan dan

memberikan contoh dengan baik apa yang diberikan.

- 4) Motivator, artinya seorang pelatih harus mampu memberikan motivasi bagi atlet.
- 5) Penegak disiplin, artinya seorang pelatih harus tegas dalam menerapkan aturan dan mampu memberikan kedisiplinan bagi atlet.
- 6) Manager, artinya seorang pelatih harus mampu mengatur segala sesuatu yang berhubungan dengan proses pelatihan.
- 7) Administrator, artinya seorang pelatih harus mampu menata atau mengatur sesuatu yang berhubungan secara administrasi secara baik.
- 8) Agen penerbit, seorang pelatih harus mampu menulis dan mentransfer keilmuan yang dimiliki dengan menarik, sehingga atlet tertarik untuk membaca maupun mendengar.
- 9) Pekerja sosial, artinya seorang pelatih harus tulus dalam bekerja tanpa memperhatikan imbalan, maksudnya adalah kerja dulu baru hasil mengikuti.
- 10) Teman, artinya seorang pelatih harus mampu menjadi teman, yaitu tempat berbagai baik suka maupun duka.
- 11) Ahli ilmu pengetahuan, artinya seorang pelatih harus terus mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan terus mengembangkan keilmuan yang dimiliki.
- 12) Mahasiswa, artinya seorang pelatih harus terus belajar untuk meningkatkan kemampuannya, sehingga kemampuan dalam dunia kepelatihan akan terus meningkat.

Dalam proses latihan umumnya berbagai peran dilakukan secara kombinasi, artinya peran satu dapat dilakukan bersama dengan peran yang

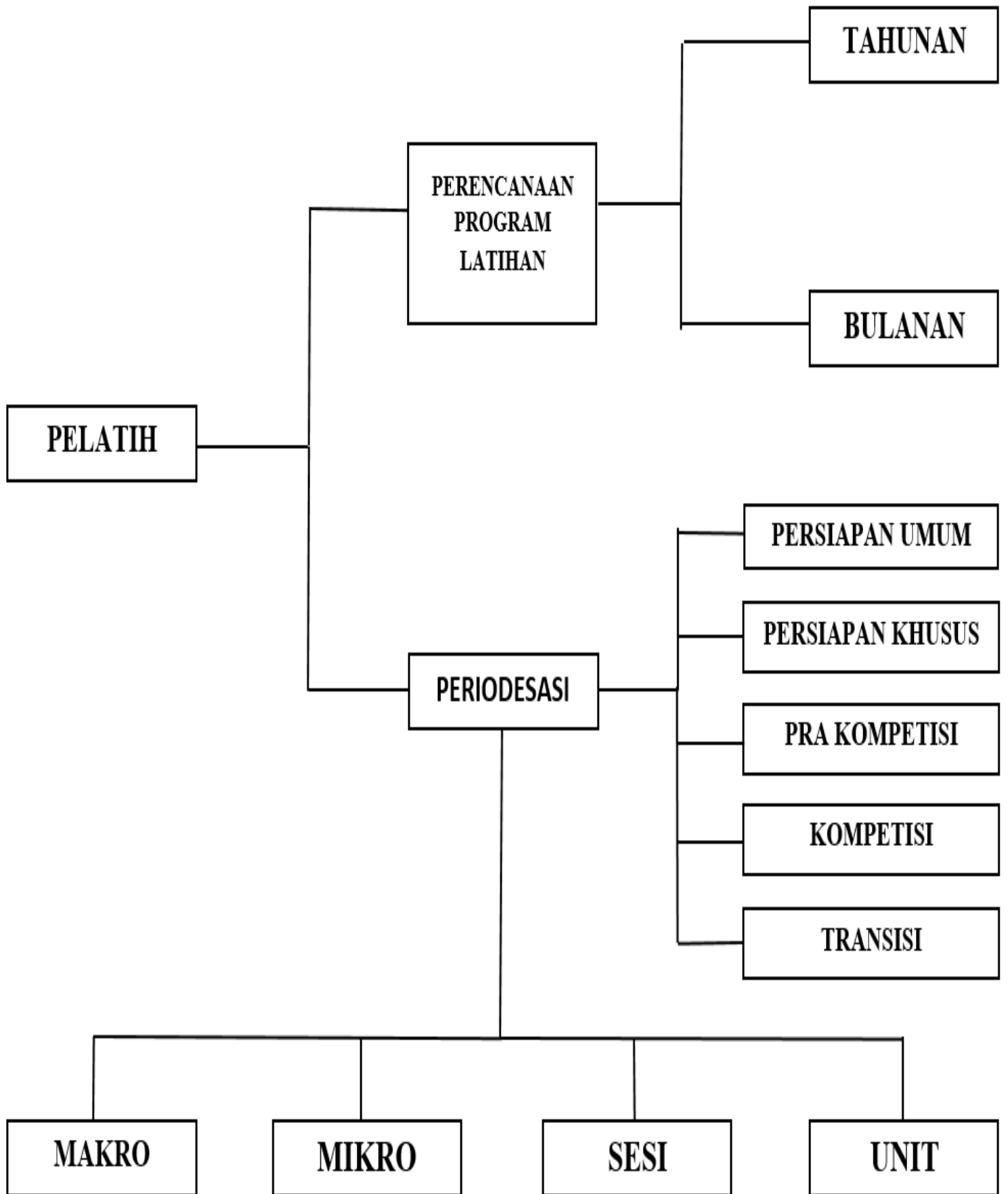
lain. Falsafah seseorang dalam kehidupan sehari-hari adalah membimbing pembuatan keputusan, sedangkan pelatihan membimbing semua keputusan yang diambil oleh atletnya.

B. Kerangka Berpikir

Pengetahuan seorang pelatih merupakan pondasi utama dalam pencapaian kualitas sumber daya manusia dalam konteks anak latih atau atlet yang baik. Dengan meningkatnya pengetahuan seorang pelatih, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan anak latih sebagai penerus generasi yang berkelanjutan. Pembinaan anak usia dini merupakan awal mula dari tahap pencapaian prestasi di masa depan.

Pelatih dituntut untuk menguasai berbagai pengetahuan yang berkaitan dengan proses latihan maupun diluar latihan yang berhubungan dengan atlet. Salah satu pengetahuan yang paling mendasar dan sangat penting yaitu tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan.

Pada penelitian ini penulis memulai penelitian dengan mencari informasi tentang tempat berlatih dan waktu latihan SSB di Kabupaten Sleman dari pengurus ASKAB PSSI Sleman. Setelah mendapatkan informasi, penulis memulai penelitian dengan menguji cobakan instrumen penelitian ke sejumlah SSB yang terpilih. Kemudian, data hasil ujicoba instrumen diolah dan didapatkan instrumen yang valid serta reliabel yang akan penulis pakai untuk mencari data penelitian. Penulis mencari data penelitian di beberapa SSB yang terpilih.



C. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Aka Jati Kusuma (2013) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Peserta Taktik Dan Strategi Dalam Permainan Sepakbola Di SMA Negeri 1 Cawas Kabupaten Klaten”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 28 orang. Hasil penelitian ini adalah peserta yang berkategori sangat baik sebanyak 7 orang atau 25%, baik ada 9 peserta atau 32.1%, cukup ada 4 orang atau 14.3%, kategori kurang baik ada 5 peserta atau 17.9% dan kategori sangat kurang baik ada 3 peserta atau 10.7% . Maka hasil *grand mean* dari 28 orang siswa pemain sepakbola peserta ekstrakurikuler tentang taktik dan strategi sebesar 21% adalah kurang sekali.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka dalam penelitian ini muncul pertanyaan penelitian yaitu:

1. Berapa besar tingkat pengetahuan perencanaan program latihan sepakbola bagi pelatih SSB di Kabupaten Sleman?
2. Berapa banyak pelatih yang memiliki dan tidak memiliki lisensi kepelatihan sepakbola dan mengetahui perencanaan program latihan sepakbola di SSB di Kabupaten Sleman?
3. Apakah pelatih sepakbola yang memiliki lisensi kepelatihan lebih baik dari pelatih yang tidak memiliki lisensi sepakbola terhadap pengetahuan perencanaan program latihan sepakbola

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Arikunto (2010:139) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena”. Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Secara harfiah, metode deskriptif adalah metode penelitian untuk membuat gambaran mengenai situasi atau kejadian, sehingga metode ini berkehendak mengadakan akumulasi data dasar belaka, (Moh. Nazir, 2009: 55). Metode yang digunakan penelitian ini adalah dengan *survey* dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen kuisisioner. Tiap-tiap subjek penelitian hanya diobservasi satu kali saja dan rentang waktu ukur dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat penelitian.

Menurut Sugiono (2010: 21) yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis. Penelitian ini menilai dan mengukur pemahaman pengetahuan pelatih sepakbola di kabupaten Sleman tentang program perencanaan latihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen angket dalam mengambil data dari sampelnya.

Purposive sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 218). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan yang sudah menikah, usia produktif

yaitu 20-60 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu kuesioner (angket). Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

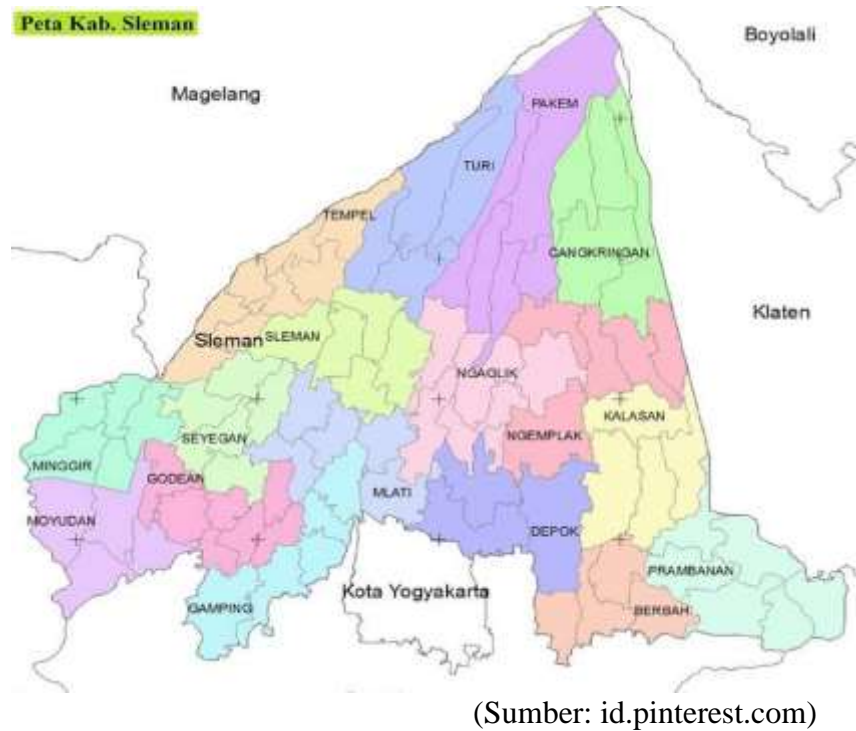
Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan desain melalui pengisian angket dan wawancara tidak terstruktur. Sebelum angket diberikan peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur kepada para pelatih, wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Wawancara tidak terstruktur atau terbuka, sering digunakan dalam penelitian pendahuluan atau untuk penelitian yang lebih mendalam tentang responden.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat atau lokasi Penelitian Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan ini, dilaksanakan di SSB GAMA, SSB KKK, SSB Seyegan United, SSB BPJ, SSB BPM Mlati, SSB Pesat, SSB Gelora Muda, SSB Real Madrid UNY, SSB Satria Pandawa, SSB AMS Seyegan, SSB Matra, SSB Minomartani, SSB AMTRI, SSB TMS, SSB Bangunkerto.

Peneliti menemui para pelatih yang akan bersedia mengikuti penelitian ini. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Agustus sampai September 2021 di SSB Kabupaten Sleman.



Gambar 9. Peta Kabupaten Sleman

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dari bulan Agustus sampai September 2021 dan dilaksanakan dengan mengisi formulir ketersediaan untuk mengikuti penelitian ini.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut pendapat dari Sugiyono (2007: 117) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendapat lain menyatakan bahwa Sebuah Populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan, (Moh. Nazir, 2009: 271).

Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih yang tersebar di wilayah Sleman dan berjumlah 30 pelatih yang akan dijadikan populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih SSB yang berada di wilayah Sleman dan yang sudah terdaftar di ASKAB PSSI Sleman.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah Pelatih SSB yang terdaftar sebagai anggota SSB di Sleman dan setuju untuk mengikuti penelitian. Pelatih yang akan diteliti adalah pelatih-pelatih yang berasal dari ASKAB Sleman. Menurut Sugiyono (2011: 81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat lain dari Suharsimi Arikunto (2002: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Pelatih SSB yang terdaftar di wilayah Sleman
- 2) Laki-laki
- 3) Terdaftar sebagai anggota SSB yang diteliti
- 4) Aktif berlatih di SSB dengan pengalaman 1 tahun
- 5) Bersedia mengisi lembar kuisioner

b. Kriteria Enklusi:

- 1) Data tidak lengkap
- 2) Pelatih membatalkan pengisian lembar kuisioner

Tabel 2. Sampel Penelitian

NO	Sampel	Jumlah
1	SSB	15
2	Pelatih	30

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengetahuan dengan soal objektif untuk mengukur pengetahuan. Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Instrumen yang akan digunakan yaitu dengan skala *likert*. Responden memilih setiap item instrumen yang sudah disediakan oleh peneliti.

Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena tertentu. Dalam penelitian, fenomena ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Responden tinggal melakukan *checklist* untuk menjawab sebuah pertanyaan yang sudah disusun oleh peneliti. Setiap soal hanya boleh diisi oleh satu *checklist*, tidak ada kesempatan untuk mengoreksi jawaban yang sudah dijawab pada saat penilaian.

Tabel 3. Skala Likert

Jawaban	Skor
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Questioner atau angket adalah teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti, (Mardalis, 2008: 67). Dalam penyusunan kuesioner agar lebih tepat sarannya dan lebih mudah dalam menganalisisnya perlu diperhatikan hal-hal serti berikut:

- a. Kuesioner disusun secara jelas dan mudah dipahami, untuk menghindari salah tafsir.
- b. Kuesioner disusun dengan pertanyannya sesingkat mungkin dan tidak berbelit-belit.
- c. Setelah selesai disusun, sebelum diedarkan untuk kegiatan yang sebenarnya, sebaiknya dilakukan uji coba dulu terhadap sebagian responden kemudian dianalisa
- d. Kalimat dalam dengan pertanyaan yang mudah dimengerti dan dipahamioleh setiap responden.
- e. Hindarilah pertanyaan yang merendahkan atau menyinggung persaan responden.

f. Setelah kuesioner dibuat, peneliti sudah mengetahui bagaimana cara menghitung atau mengolah data tersebut untuk dijadikan sebuah laporan yang tersusun.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Moh. Nazir, 2009: 174). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pemberian kuisisioner kepada pelatih yang menjadi subjek dalam penelitian. Pendapat dari Sugiyono (2011: 142) menyatakan bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Peneliti mengumpulkan SSB yang berada di Sleman.
- b. Peneliti menentukan kriteria sekolah sepakbola yang menjadi subjek penelitian:
 - 1) Memiliki lapangan.
 - 2) Memiliki jadwal latihan rutin seminggu minimal 3-2 kali.
 - 3) Memiliki pelatih tetap.
 - 4) Tercatat pada Askab Sleman.
 - 5) Memberikan izin penelitian.
- c. Peneliti memilih SSB yang dijadikan subyek penelitian
- d. Peneliti menyebarkan angket kepada subyek (diisi oleh pelatih dengan panduan dari peneliti) jika terjun langsung dilapangan.

e. Data yang terkumpul akan diolah dan disajikan.

f. Hasil dari pengolahan data akan diambil kesimpulan dan saran.

Menurut Mahmud (2011: 156) “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 pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

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

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

- 1) Menentukan tujuan mengadakan tes.
- 2) Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- 3) Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- 4) Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- 5) Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- 6) Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal
Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan	Persiapan Umum	Pengetahuan Umum Perencanaan Program Latihan	1,2,3
	Persiapan Khusus	Program Mengembangkan Fisik Atlet	4,5,6
	Pra Kompetisi	Menilai atlet mempunyai perkembangan	7,8,9
	Kompetisi	Memanager tentang latihan	10,11,12,13
	Transisi	Memonitoring semua atlet pasca menjalani program	14,15,16,17,18
	Makro	Menjabarkan suatu program	19,20,21
	Mikro	Mengspesifikan waktu	22,23,24
	Sesi	Materi latihan	25,26,27,28,29,30
Unit	Memilah materi dan dibagi dengan benar	31,32,33,34	

Tabel 5. Kuisisioner Penelitian

VARIABEL	FAKTOR	INDIKATOR	JUMLAH SOAL
TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH KABUPATEN SLEMAN TENTANG PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN	1. PERSIAPAN UMUM	a. Fisik umum harus diimplementasikan b. Teknik dasar wajib dilatihkan di fase persiapan umum c. Meningkatkan kondisi fisik dasar kardiovaskular dilatihkan secara bertahap di persiapan umum	3
	2. PERSIAPAN KHUSUS	a. Latihan meningkatkan daya tahan di persiapan khusus tepat b. Mengurangi beban fisik umum dan meningkatkan fisik khusus dan teknik c. Menyempurnakan teknik dan taktik harus diimplementasikan	3
	3. PRA KOMPETISI	a. Latihan menyerupai kompetisi sesungguhnya b. Melakukan <i>try out</i> latihan tanding dengan tim yang kemampuan timnya dibawah level tim c. Mengevaluasi hasil <i>try out</i> dan kembali melakukan latihan tanding dengan kekurangan yang sudah di perbaiki di <i>try out</i> pertama	3
	4. KOMPETISI	a. Penurunan intensitas latihan jika sudah memasuki tujuan program latihan b. Volume latihan diturunkan untuk menjaga ritme mencapai performa puncak c. Latihan difokuskan untuk mematangkan teknik dan taktik d. Melihara kondisi fisik agar tetap berada di kondisi puncak (<i>peak condition</i>)	4
	5. TRANSISI	a. Melakukan <i>recovery</i> yang bertahap untuk menjaga fisik tetap terjaga b. Melakukan istirahat total bagi pemain cedera dengan program yang direkomendasikan fisioterapis c. Melakukan kegiatan rekreasi/berlibur setelah mengikuti program d. Beraktifitas untuk menjaga kebugaran fisik e. Melakukan fase kompensasi untuk menghilangkan kelelahan dan melakukan pemulihan	5
	6. MAKRO	a. Menetapkan periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi dalam program b. Penekanan latihan kepada atlet	3

		untuk beradaptasi secara terstruktur c. Setiap periode berakhir 1-6 bulan	
	7.MIKRO	a. Pembuatan dalam 1 mikro terdiri dari 5-7 hari program latihan b. Dalam 1 minggu latihan harus menampilkan 2 puncak di periode tertentu c. Siklus mikro mengalami modifikasi saat program sudah berjalan	3
	8.SESI	a. Sesi latihan direncanakan dengan matang dan disesuaikan dengan periodisasi b. Satu sesi latihan memiliki lebih dari 3 materi di latihan inti (<i>core</i>) c. Setiap melakukan sesi latihan yang berat dilakukan <i>cooling down</i> di akhir latihan d. Dalam inti (<i>core</i>) tidak dianjurkan untuk memberikan materi 2 pembebanan yang berat tanpa adanya penurunan intensitas latihan e. Waktu yang dominan untuk 1 sesi latihan yaitu 120 menit f. Sesi latihan bisa berubah-ubah sesuai kendala dilapangan yang terjadi	6
	9. UNIT	a. Unit latihan memiliki 3-2 jumlah materi yang sudah disesuaikan b. Pelatih mengatur unit latihan dengan kebutuhan c. Mengkombinasikan variasi latihan di setiap unit d. Unit latihan tidak monoton di satu materi latihan yang sama secara terus menerus	4

Angket yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket buatan sendiri, sehingga harus diuji cobakan. Tujuan yang ingin dicapai melalui uji coba adalah untuk mengetahui kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*realibilitas*) butir-butir pernyataan yang terdapat dalam instrumen. Instrumen yang baik adalah harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas tersebut sebelum diadakan penelitian, instrumen tersebut diadakan uji coba terlebih dahulu. Hasil uji coba inilah yang nantinya dijadikan dasar untuk menentukan validitas dan reliabilitas instrumen.

E. Uji Coba Instrumen

Instrumen yang telah disusun tidak langsung digunakan untuk pengambilan data, namun instrumen tersebut harus diujikan terlebih dahulu pada sampel uji coba untuk menghasilkan instrumen yang dapat. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 92), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Ujicoba ini dimaksudkan untuk memperoleh instrumen yang valid dan reliabel, sehingga instrumen tersebut dapat menjangkau atau mengungkap data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan sebelumnya. Langkah uji validasi dan reliabilitas sebagai berikut:

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 96) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat Suharsimi Arikunto, (2010: 99). Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat validitas atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Uji validitas merupakan point penting dalam sebuah analisis data. Hal ini dilakukan untuk menguji apakah suatu alat ukur atau insrumen penelitian sudah valid atau belum.

Dalam sebuah penelitian langkah awal yang dilakukan adalah dengan menguji validitas item pertanyaan atau pernyataan. Dalam penelitian sering menyebut uji validitas ini dengan uji kesahihan butir instrumen. Uji validitas instrumen dengan menganalisis hasil uji coba yang sudah di lakukan oleh 8 orang

yang semua terdiri dari pelatih yang masih menjadi pelatih sampai saat ini. Orang uji coba ini bukan termasuk dalam anggota kelompok besar.

Butir pernyataan dinyatakan valid jika r hitung lebih dari r tabel, dalam uji coba instrumen ini berjumlah 8 orang sampel kelompok kecil. Untuk membuktikan butir pernyataan valid jika r hitung lebih dari r tabel. Angket dalam penelitian ini semula berjumlah 34 butir pernyataan dengan alternatif 5 pilihan, sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju (*skala likert*) Sugiyono (2016: 93). Setelah dilakukan analisis menggunakan SPSS 25, apabila r hitung $>$ r tabel n ($0,424 = 0.3$) artinya Valid. Yang berarti butir tersebut valid. Dari hasil analisis tersebut terdapat 8 pernyataan yang gugur dari 34 pernyataan yang sah. Pernyataan yang gugur tersebut yaitu nomor 9, 10, 12, 15, 26, 29, 32, 34. Sehingga didapatkan pernyataan yang valid sebanyak 26 butir.

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Yang Valid

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal
Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan	Persiapan Umum	Pengetahuan Umum Perencanaan Program Latihan	1,2,3
	Persiapan Khusus	Program Mengembangkan Fisik Atlet	4
	Pra Kompetisi	Menilai atlet mempunyai perkembangan	5,6
	Kompetisi	Memanager tentang latihan	7,8,9,10
	Transisi	Memonitoring semua atlet pasca menjalani program	11,12,13,14,15
	Makro	Menjabarkan suatu program	16,17,18
	Mikro	Mengspesifikan waktu	19,20,21
	Sesi	Materi latihan	22,23,24
	Unit	Memilah materi dan dibagi dengan benar	25,26
JUMLAH			26

2. Uji Realibilitas Instrumen

Realibilitas artinya dapat dipercaya, yaitu menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2011: 173). Realibilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 25, dalam menghitung SPSS sangat membantu untuk melakukan realibilitas dengan cepat. Angket kuisisioner ini realibilitas dan bisa digunakan untuk penelitian, artinya valid dan realibilitas.

Hasil dengan realibilitas instrumen *cronbach's alpha*, menunjukkan r: 0,807, N of items 34, sehingga instrumen dikatakan reliabel. Hasil menunjukkan bahwa angket kuisisioner penelitian dapat digunakan oleh peneliti dan bisa dipertanggungjawabkan. Realibilitas menunjukkan tingkat keandalan jika instrumen dapat menghasilkan data yang sama dalam waktu yang berbeda.

F. Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Menurut pendapat dari Sutrisno Hadi (1991:1) Statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan data, menentukan nilai-nilai statistik dan pembuatan diagram atau grafik mengenai suatu hal agar dapat dipahami. Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian.

Tabel 7. Kategori Skor

Kategori	Skor
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap jawaban dari data pernyataan diberi skor.

Tabel 8. Kategori Penilaian

104 - 130	SANGAT BAIK
78 - 103	BAIK
52 - 77	CUKUP
26 - 51	KURANG
0 - 25	SANGAT KURANG

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap jawaban dari responden memiliki kategori yang berbeda-beda dan semua akumulasi skor dimasukkan ke dalam pengkategorian tabel yang di atas data.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini merupakan analisis hasil penelitian mengenai “Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Program Perencanaan Latihan”. Pembahasan analisis hasil penelitian ini dimulai dari uji validitas dan reliabilitas, karakteristik responden, dan kemudian dilanjutkan dengan hasil analisis deskriptif data (deskripsi variabel penelitian).

1. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Hasil Uji Validitas Instrumen

Berikut hasil uji validitas instrumen.

Tabel 9. Uji Validitas Instrumen

INDIKATOR NOMOR	R TABEL	R HITUNG	KETERANGAN
1	0.361	0.459497296	VALID
2	0.361	0.762314	VALID
3	0.361	0.392047	VALID
4	0.361	-0.37222	TIDAK VALID
5	0.361	0.455275	VALID
6	0.361	-0.32978	TIDAK VALID
7	0.361	0.56387	VALID
8	0.361	0.591859	VALID
9	0.361	0.208532	TIDAK VALID
10	0.361	0.455275	VALID

11	0.361	0.399753	VALID
12	0.361	0.539275	VALID
13	0.361	0.455275	VALID
14	0.361	0.662814	VALID
15	0.361	0.5219	VALID
16	0.361	0.42613	VALID
17	0.361	0.506838	VALID
18	0.361	0.506838	VALID
19	0.361	0.516386	VALID
20	0.361	0.75871	VALID
21	0.361	0.825031	VALID
22	0.361	0.33727	VALID
23	0.361	0.596041	VALID
24	0.361	0.617686	VALID
25	0.361	0.235557	TIDAK VALID
26	0.361	-0.44205	TIDAK VALID
27	0.361	0.578199	VALID
28	0.361	0.534929	VALID
29	0.361	-0.09422	TIDAK VALID
30	0.361	0.596041	VALID
31	0.361	0.596041	VALID
32	0.361	-0.32978	TIDAK VALID
33	0.361	0.504867	VALID
34	0.361	0.135999	TIDAK VALID

Dari tabel tersebut di atas dapat diketahui bahwa nilai **r hitung** > 0.361 sehingga pertanyaan yang ada dalam kuesioner pada item-item pertanyaan pada variabel tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan ada yang gugur.

b. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen (Kuisisioner)

Berikut ini hasil uji reliabilitas instrumen variabel tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan.

Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Nilai Kritis	Keterangan
Tingkat Pengetahuan	0,812	$\geq 0,361$	Reliabel

Dari Tabel tersebut di atas dapat diketahui bahwa koefisien *Cronbach's Alpha* mengalami kenaikan setelah dilakukan pengambilan data 30 orang pelatih. sehingga seluruh pertanyaan dalam kuesioner pada item-item pertanyaan pada variabel tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan adalah reliabel.

c. Karakteristik Responden

1. Usia

Berdasarkan usia, maka responden dalam penelitian ini diklasifikasikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Klasifikasi Usia Responden

No	Usia	Jumlah
1	20-29 tahun	14
2	30-39 tahun	9
3	40-49 tahun	4
4	50-59 tahun	3
	Total	30

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar berusia 20-29 tahun sebanyak 14 orang responden dan sebagian kecil berusia 50-59 tahun sebanyak 3 orang responden. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi umur sebagian besar pelatih sepakbola di Sleman, tentang tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan adalah usia dewasa awal sampai dewasa pertengahan (20-29 tahun).

2. Lisensi

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar yang berlisensi sebanyak 19 responden. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi lisensi, pelatih sepakbola di Sleman sudah berstandar nasional. Berdasarkan kategori level. Lisensi yang dimiliki pelatih, sebagai berikut:

Tabel 12. Klasifikasi Lisensi Responden

NO	LISENSI	PELATIH
1	A	-
2	B	1
3	C	4
4	D	15
	JUMLAH	19

Dari total 30 pelatih, yang memiliki lisensi yaitu 19 orang, 11 orang lainnya tidak memiliki lisensi.

3. Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, maka responden dalam penelitian ini diklasifikasikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Klasifikasi tingkat pendidikan

Pendidikan	Jumlah
Perguruan Tinggi	22
SMA	8
Total	30

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar berpendidikan di tingkat Perguruan Tinggi sebanyak 22 responden dan berpendidikan SMA sebanyak 8 responden. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi tingkat pendidikan, mayoritas pelatih tentang tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan tingkat pendidikan terakhirnya adalah Sarjana.

4. SSB

Berdasarkan SSB, maka responden dalam penelitian ini diklarifikasikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. SSB Responden

NO	SSB	JUMLAH	PERSENTASE
1	GELORA MUDA	2	6.67%
2	GAMA	2	6.67%
3	KKK	2	6.67%
4	SEYEGAN UNITED	2	6.67%
5	BPJ	2	6.67%
6	BPM	2	6.67%
7	PESAT	2	6.67%
8	REAL MADRID FOUNDATION	2	6.67%
9	SATRIA PANDAWA	2	6.67%
10	AMS	2	6.67%
11	MATRA	2	6.67%
12	MINOMARTANI	2	6.67%
13	AMTRI	2	6.67%
14	TMS	2	6.67%
15	BANGUNKERTO	2	6.67%
	TOTAL	30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar dari 15 SSB yang ada di Sleman masing-masing sebanyak 2 (6,7%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa dari segi SSB, pelatih sepakbola di Sleman terkait tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan berasal dari semua SSB di Sleman.

d. Analisis Deskriptif Data Penelitian

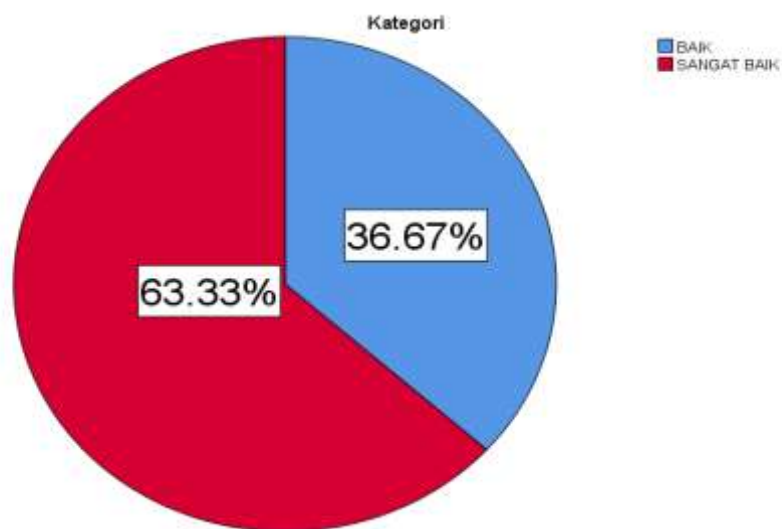
Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, jawaban dari responden telah direkapitulasi kemudian dianalisis untuk tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan. Berikut ini tabel distribusi kecenderungan data tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan:

Tabel 15. Tabel Penilaian Responden.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	11	36.7	36.7	36.7
Sangat Baik	19	63.3	63.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Disajikan dalam bentuk diagram distribusi frekuensi tingkat pengetahuan.

Hasil responden sebagai berikut:



Gambar 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dari 30 responden yang diambil sebagai sampel, diketahui sebagian besar responden 19 orang (63.33%) nilai tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan responden adalah sangat baik. Kategorisasi tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan responden dalam kategori baik sebanyak 11 (36,67%) subjek. Berdasarkan kategorisasi tabel di atas, tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan responden dalam kategori sangat baik.

B. Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden (63.33%) nilai tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan responden yaitu sangat baik. Hal ini dapat diartikan, tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan responden dalam kategori sangat baik. Sangat baiknya tingkat pengetahuan pelatih ini didukung oleh sebagian besar pelatih sepakbola yang berusia antara 25 sampai 50 tahun. Meskipun sebagian besar tidak atau belum berlisensi yaitu sebanyak 11 pelatih (36.7%) yang menunjukkan bahwa mayoritas pelatih yang belum profesional. Lisensi didapatkan lewat pelatihan-pelatihan sesuai dengan tingkatan yang dikuasai.

Selain lisensi, tingkat pengetahuan pelatih juga sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan turut pula berpengaruh terhadap mudah tidaknya seseorang memahami dan menyerap pengetahuan yang diperoleh. Tingkat pendidikan pelatih dalam penelitian ini mayoritas adalah lulusan Sarjana. Pada

umumnya, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pengetahuannya.

Umur merupakan usia individu dihitung mulai dari saat dilahirkan sampai dengan individu tersebut hidup. Semakin tua seseorang, maka proses berkembang mental semakin baik. Selain itu daya ingat seseorang atau individu memang salah satunya dipengaruhi oleh umur. Usia seseorang mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin tua umur seseorang, maka proses perkembangannya bertambah baik, yang akan mengalami pada umur-umur tertentu dan akan menurun seiring dengan usia yang semakin lanjut. Semakin tua, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya yang dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan perencanaan program latihan.

Semakin tinggi pengetahuannya tentang perencanaan program latihan, semakin mengembangkan dan meningkatkan proses latihan. Pengalaman merupakan guru terbaik. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan dan merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Lingkungan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Di dalam lingkungan, individu akan memperoleh pengalaman baik berupa hal-hal baik maupun hal yang buruk sehingga akan mempengaruhi cara berfikir seseorang.

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan individu. Semakin majunya ilmu teknologi maka semakin mempermudah individu atau kelompok untuk memperoleh informasi dan pengetahuan. Tingkat pengetahuan pelatih akan mendorong bakat dan kemampuan anak- anak latih. Bakat dan kemampuan dalam sepakbola sering kali tersia-siakan akibat kurang pemahannya seorang pelatih dalam memberikan materi pelatihan dan pembelajaran.

Pondasi yang menjadi dasar penting untuk menjadi seorang pemain sepakbola menjadi tidak terbangun secara sempurna. Anak-anak latih sepakbola seringkali menjadi matang sebelum waktunya dan tidak lagi dapat berkembang saat memasuki usianya. Cukup banyak bertebaran pembinaan sepakbola seperti Sekolah Sepakbola (SSB) terutama di wilayah-wilayah sekitar Sleman. Sistem pembinaan usia muda yang menyentuh anak-anak di wilayah sekitar Sleman cukup menjanjikan sebagai ajang pencarian bibit unggul pesepakbola. Walaupun tidak sedikit SSB yang mengarah ke komersial, namun untuk sebuah proses pembinaan keberadaan SSB cukup untuk membantu PSSI dalam memasyarakatkan sepakbola dengan tujuan utama yaitu prestasi.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN PENELITIAN, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pertanyaan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa,

1. Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan masuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi jumlah pelatih yaitu 19 orang dan presentase sebesar 63.33%.
2. Pelatih yang memiliki dan tidak memiliki lisensi kepelatihan sepakbola dalam penelitian ini disimpulkan sebagian besar pelatih yaitu sebanyak 11 orang atau 36.7% responden tidak atau belum memiliki lisensi kepelatihan sepakbola, lalu 19 orang atau 63.3% responden memiliki lisensi kepelatihan sepakbola.
3. Berdasarkan hasil dari penelitian ini bahwa pelatih yang memiliki lisensi kepelatihan sepakbola lebih baik dari pelatih yang tidak memiliki lisensi kepelatihan sepakbola dalam hal tingkat pengetahuan perencanaan program latihan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan masuk dalam kategori sangat baik.

B. Implikasi

Pengetahuan merupakan informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Dalam penelitian ini pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan menjadi dasar dalam meningkatkan dan mengembangkan latihan yang akan diterapkan. Hasil dari penelitian ini

menunjukkan bahwa pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang program perencanaan program latihan masuk dalam kategori sangat baik. Hal ini mengandung implikasi agar pelatih mampu meningkatkan para pemain dan tetap terjaga kualitas latihan dan sekaligus terus menerapkan pengetahuan-pengetahuan baru demi tercapainya prestasi atau tujuan yang diinginkan oleh pelatih.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Penelitian ini tidak langsung terjun ke lapangan karena keterbatasan waktu, biaya, dan tempat yang tidak dalam jangkauan peneliti dan sedang pandemi.
2. Penelitian ini hanya mengambil data responden atau sampel pelatih dari SSB yang sudah terdaftar secara resmi di ASKAB Sleman
3. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan yang sesungguhnya.

D. Saran

Berkaitan dengan sangat baiknya tingkat pengetahuan pelatih sepakbola kabupaten sleman tentang perencanaan program latihan, maka dapat diberikan saran untuk lebih meningkatkan tingkat pengetahuan dengan cara:

1. Perlu disarankan kepada pelatih sepakbola untuk mempelajari, memahami, dan menerapkan kepada anak latihnya tentang mengenai program latihan yang sudah

di rencanakan oleh pelatih. Latihan-latihan yang diberikan pada tiap sesi latihan lebih banyak intensitasnya agar tercapai tujuan yang diinginkan.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian serupa disarankan untuk menambah variabel penelitian, misalnya tentang siklus latihan, skill pelatih, tujuan pelatih membuat perencanaan program latihan, dan lain-lain yang diduga dapat meningkatkan tingkat pengetahuan pelatih sepakbola tentang perencanaan program latihan.


DAFTAR PUSTAKA

- Agus Purwanto, Erwan dan Ratih Sulistyastuti, Dyah. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk Admnistrasi Publik, dan Masalah-masalah Sosial*. Yogyakarta: Gaya Media
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Bumi aksara
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory and Methodologi of Training : The Key To Athletic Performance*. Second Edition Dubuque Iowa : Kendall/ Huns Publishing Company.
- (1983). *Power Training For Sport Plyometrics For Maximum Power Devolopment*. New York : Press
- Hadi, S. (1991). *Anasisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikhologis dalam Coaching*. Jakarta : Ditjendikti.
- (2015). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Lutan, R. ((2002). *Dasar Dasar Kepeatihan*. Jakarta. Depdiknas.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mardalis, (2008). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Martens, R. (2004). *Succesful Coaching*: United State: Human Kinetics.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung. CV. Angkasa.
- Muttaqin, H. & Widodo, A. (2014). *Implementasi Kurikulum Sepakbola Sesuai Kelompok Umur Dalam Pelatihan Usia 9-12 Tahun (U-12) di SSB Bojonegoro*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 96- 102
- Nazir, M. (2009). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nosek, J. (1982). *General Theory of Trainin*. Lagos : National Institut for Sport.
- Notoatmodjo, S. (1993). *Pengantar Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andy OFFSET
- (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

- Ozolin. 1971. *How to Improve Speed (The Article Scientific Foundation of Coaching)*. Philadelphia: Human Kinetics Publisher; 1971
- Pekik, D. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Putra, A.S. (2015). *Pemetaan Manajemen Pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) Yang Berada Di Bawah Naungan Ika Ssb (Ikatan Keluarga Sekolah Sepakbola) Di Kabupaten Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Soedjono dkk. (1979). *Permainan dan Metodik untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekatamsi. (1995). *Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press.
- Soekatamsi. (1995). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Soewarno KR. (2001). *Gerak dasar dan teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: PKO, FIK, UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta :Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2012). *Materi Kuliah Filosofi Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widodo, A. (2006). *Revisi Taksonomi Bloom dan Pengembangan Butir Soal*. Diambil tanggal 10 Maret 2021, dari: <http://ekokhoeruln.blogspot.com/2013/02/taksonomi-bloomrevisi.html>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 031/PKL/II/2021
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Herwin, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Gilar Tri Anggoro
NIM : 17602244056


Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE-DIY TENTANG PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 2 Februari 2021

Kajur PKL,



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

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

Lampiran 2. Lembar Konsultasi



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Gilar Tri Anggoro
 NIM : 17602244056
 Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	12/3-21	1. tatar belakang manual & jurnal 2. Kaji teori terkait & deskripsi	
2	17/3-21	1. Lengkapi data diri. 2. Penelitian yg relevan ttg perkembangan penelitian. 3. Kembangkan lebih lanjut melalui diskusi Perencanaan Program Latihan	
3	26/3-21	1. Lengkapi kajian teori tatar PPL 2. Tala huli 3. Buat kisi-kisi instrumen pembelajaran 4. lampirkan Rambu Rafter Berbasis	
4	3/4-21	1. Tala huli 2. Instrumen Penelitian 3. Rambu Raster	

Kajur PKL,

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

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Gilar Tri Anggoro
NIM : 17602244056
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5	5/8-21	- Validasi tulis - Validasi Instrumen ke ahli materi	
6	18/8-21	- Selesai Validasi ahli materi dan Praktisi - Analisa uji coba kelompok kecil	
7	20/10-21	- Hasil analisis uji coba - Instrumen penelitian artikel uji coba penelitian	
8	27/10-21	- Buat laporan lengkap - persiapan ujian akhir	
9	10/2-2022	- Benahi Laporan - Daftar ujian	

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Angket
Kepada : Yth. Bapak Adib Febrianta, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta :

Nama : Gilar Tri Anggoro

NIM 17602244056

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan”

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 196502021993121001

Yogyakarta, 13 Agustus 2021
Pemohon,



Gilar Tri Anggoro
NIM. 17602244056

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.

NIP : 12009920225742

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Gilar Tri Anggoro

NIM : 17602244056

Program Studi : PKL/PKO

Judul TA : Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola
Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program
Latihan

Setelah dilakukan kajian atas angket penelitian TA tersebut dapat
dinyatakan:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk penelitian |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Layak digunakan dengan perbaikan |
| <input type="checkbox"/> | Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan |

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2021
Validator,



Adib Febrianta, M.Pd.

NIP. 12009920225742



Catatan:

Beri tanda ✓


Saran dan Masukan

- Beberapa pernyataan dalam angket perlu dipertajam
- fase dalam program latihan perlu diperjelas
- Tata letak dicek kembali

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 715/UN34.16/PT.01.04/2021	2 September 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Pelatih SSB Kabupaten Sleman	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Gilar Tri Anggoro
NIM	: 17602244056
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan
Waktu Penelitian	: 3 - 17 September 2021
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Tembusan :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Lamar: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id



Nomor : 126/UN34.16/LT/2021 18 Agustus 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . Ketua Pelatih SSB Kabupaten Sleman

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Gilar Tri Anggoro
NIM : 17602244056
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan
Waktu Uji Instrumen : 20 - 23 Agustus 2021

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

Wakil Dekan Bidang Akademik,



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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

SURAT KETERANGAN UJI COBA PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cahyo
SSB : ASTIM
Jabatan : Pelatih


Menerangkan bahwa:

Nama : Gilar Tri Anggoro
Nim : 17602244056
Prodi : Pendidikan Kepeatihan Olahraga

Bahwa nama tersebut diatas telah mengadakan ujicoba penelitian di SSB ASTIM dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan" pada tanggal 20-23 Agustus 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 22 Agustus 2021
Ketua/Pengurus SSB ASTIM



SURAT KETERANGAN UJI COBA PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pama Ardiansyah
SSB : Kalasan
Jabatan : Pelatih

Menerangkan bahwa:

Nama : Gilar Tri Anggoro
Nim : 17602244056
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Bahwa nama tersebut diatas telah mengadakan ujicoba penelitian di SSB Kalasan dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan" pada tanggal 20-23 Agustus 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 20 Agustus 2021

Ketua/Pengurus SSB Kalasan



SURAT KETERANGAN UJI COBA PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *Alfan*
SSB : *Abimanyu*
Jabatan : *Pelatih*

Menerangkan bahwa:

Nama : Gilar Tri Anggoro
Nim : 17602244056
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Bahwa nama tersebut diatas telah mengadakan ujicoba penelitian di SSB Abimanyu dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan" pada tanggal 20-23 Agustus 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 23 Agustus 2021

Ketua/Pengurus SSB Abimanyu



SURAT KETERANGAN UJI COBA PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hariyanto
SSB : Balakosa
Jabatan : Pelatih

Menerangkan bahwa:

Nama : Gilar Tri Anggoro
Nim : 17602244056
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Bahwa nama tersebut diatas telah mengadakan ujicoba penelitian di SSB Balakosa dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan" pada tanggal 20-23 Agustus 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 21 Agustus 2021

Ketua/Pengurus SSB Balakosa





**SEKOLAH SEPAKBOLA
GADJAH MADA YOGYAKARTA
(SSB GAMA JOGJA)**

SEKRETARIAT; JL PATANGPULUHAN NO 08 YOGYAKARTA 55252, TELP : (0274) 575955

SURAT KETERANGAN

002/SSBGM/2021

Menindaklanjuti surat permohonan pelaksanaan penelitian di Sekolah Sepakbola Gajah Mada (SSB GAMA), dengan ini yang bertanda di bawah ini :

Nama : Nurdin Saleh, S.T
Jabatan : Sekretaris

Dengan surat ini menerangkan bahwa saudara :

Nama : Gilar Ttri Anggoro
Status : Mahasiswa

Telah melaksanakan kegiatan penelitian selama 3 sampai 17 September 2021 sampai dengan dengan penelitian yang telah disusun.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Desember 2021





SEKOLAH SEPAKBOLA BINA PUTRA JAYA

PERSATUAN SEPAKBOLA WEDOMARTANI
Sekretariat: Krpyak Wcdomartaiil Ngcmplak Kleman Yogyakarta 55584
Trip : OH 1.3224741714

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pramono

SSB : Bina Putra Jaya

Jabatan : Pengurus

Menerangkan bahwa:

Nama : Gilar Tri Anggoro

NIM : 17602244056

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Bahwa nama mahasiswa tersebut di atas telah mengadakan/melakukan penelitian di SSB Bina Putra Jaya (BPJ) dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan" pada tanggal 3-17 September 2021

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 28 November 2021





PS AMS SEYEGAN

Alamat: Kadipiro, Margodadi, Seyegan, Sleman Yogyakarta,
Telp.(0274) 7812638

No : 035/AMS/XII/2021
Lamp : 1 Eksp
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : H. Djazuli
Jabatan : Ketua PS AMS

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Gilar Tri anggoro
NIM : 17602244056
Prog.Study : PKO
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Telah melaksanakan penelitian, untuk memenuhi tugas akhir tesis :

Judul : Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman
Tentang Perencanaan Program Latihan
Tempat : Lapangan Gendenan, Margodadi, Seyegan, Sleman.
Waktu : 3-17 September 2021

Demikian surat keterangan ini dibuat, semoga dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Seyegan, 20 November 2021
Ketua PS AMS
H. Djazuli

SSB MATRA
Maguwoharjo Putra

Sekretariat: Kantor Desa Maguwo, Ringroad Utara, Sleman

NO : 33/SSBMATRA/IX/2022

Sleman, 10 Januari 2022

Hal : Surat keterangan

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, Manajer SSB MATRA, menyatakan bahwa

Saudara,

Nama : Gilar Tri Anggoro
NIM : 176022440565
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini telah melakukan penelitian di Sekolah Sepakbola Maguwoharjo Putra (MATRA), adapun penelitian tersebut adalah sebagai berikut: ”

Judul : Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan

Demiian surat keterangan ini kami buat untuk bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian Saudara kami ucapkan terimakasih.


Manajer SSB Matra
Wazi Sumono

SURAT KETERANGAN PELAKSANAAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hari Pramono

SSB : KKK

Jabatan : Kepala Klub SSB KKK Klajuran, Godcan, Sleman

Menerangkan bahwa:

Nama : Gilar Tri Anggoro

NIM : 17602244056

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Bahwa nama mahasiswa tersebut telah mengadakan/melakukan penelitian di SSB KKK Sleman dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan" pada tanggal 22 Desember 2021

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mana mestinya.

22 Desember 2021
Klub SSB KKK

Hari Pramono



SURAT KETERANGAN PELAKSANAAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Marwoto
SSB : Minomartani
Jabatan : Manager

Menerangkan bahwa:

Nama : Gilar Tri Anggoro
NIM : 17602244056
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Bahwa nama mahasiswa tersebut telah mengadakan/melakukan penelitian di SSB Minomartani Sleman dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan" pada tanggal 02 November 2021

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Sleman 02 Nov 2021
Ketua Pengurus SSB
MINOMARTANI
Sleman
Marwoto





SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) “ Satria Pandawa ”

Sekretariat : Gawar RT02/RW 36 Pandowoharjo Sleman DIY, Telp. (0274) 4538553

Nomor : 32/ssb.sps/2021

Hal : Surat Keterangan

Kepada, Yth:

Bpk/Ibu Dosen Pembimbing

Progrsm Studi PKO UNY Yogyakarta Di tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Pandawa Sleman DIY, dengan ini menerangkan :

1. *Nama* : GILAR TRI ANGGORO
2. *NIM* : 17602244056
3. *Program Studi* : PKO
4. *Asal Universitas* : UNY Yogyakarta

Bahwa saudara diatas telah melakukan penelitian di SSB kami dari tanggal 3-17 September 2021 dengan materi *Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Program Perencanaan Latihan* pada SSB Satria Pandawa. Dan selama melakukan penelitian saudara tersebut berkelakuan baik dan dapat menambah pengetahuan serta ilmu pada pelatih kami,

Demikian surat keterangan ini kami buat atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Hormat kami;

Ketua

MEDHI ARYANTO

SSB Satria Pandawa



stema

Sekretaris

AGUS NURWIBOWO, S.IP.



SEKOLAH SEPAKBOLA
SEYEGAN UNITED
KABUPATEN SLEMAN

Sekretariat: Jalan Kebon Agung , Margokaton Seyegan, Sleman

SURAT KETERANGAN
Nomor:

Yang bertandatangan di bawah ini, kami pengurus SSB Seyegan United, Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Gilar Tri Anggoro

NIM : 17602244056

Prodi/ Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Telah melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Program Perencanaan Latihan"

Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ketua SSB Seyegan United
Erdy Sahara, SE



SELABORA

SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Sekretariat: Kantor Selabora UNY (GOR UNY Sayap Barat), Jl. Colombo no. 1 Yogyakarta telp. 0895-3288-41133

Nomor : 025/SELABORA-UNY/III/2022
Hal : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
di tempat

Salam Olahraga!
Jaya!


Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian yang kami terima No. 715/UN34.16/PT.01.04/2021 tertanggal 2 September 2021. Kami selaku Manajemen SELABORA FIK UNY memberikan izin penelitian yang dilaksanakan pada 3 – 17 September 2021, kepada:

Nama : **Gilar Tri Anggoro**
NIM : 17602244056
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Kabupaten Sleman
Tentang Perencanaan Program Latihan

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Maret 2022

Mengetahui
Ketua Selabora FIK UNY


SELABORA
SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Dr. Nawan Primasoni, M.Or.
NIP. 198406212008121001

Lampiran 8. Instrumen Uji Coba Penelitian

TES TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA KABUPATEN SLEMAN TENTANG PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

1. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
- b. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
- c. Mohon tiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
- d. Berilah tanda (\surd) pada alternatif jawaban yang dipilih.

Sangat Setuju : SS
Setuju : ST
Ragu-ragu : RG
Tidak Setuju : TS
Sangat tidak setuju : STS

2. Isilah data diri ini dengan benar.

- a. Nama :
- b. Usia :
- c. SSB :
- d. Lisensi : Ya / Tidak
: ()
- e. Pendidikan :
- f. Alamat :
- g. Tanda tangan

Contoh pengisian tes:

NO	PERNYATAAN	SS	ST	RG	TS	STS
1	Program perencanaan latihan pedoman seorang pelatih untuk menentukan target	√				

NO	PERNYATAAN	SS	ST	RG	TS	STS
1	Fisik umum harus diimplementasikan di fase persiapan umum					
2	Teknik dasar wajib dilatihkan di fase persiapan umum					
3	Meningkatkan kondisi fisik dasar kardiovaskular dilatihkan secara bertahap di fase persiapan umum					
4	Latihan meningkatkan daya tahan aerobik di fase persiapan khusus					
5	Mengurangi beban fisik umum dan meningkatkan fisik khusus dan teknik di periode persiapan khusus					
6	Meningkatkan teknik dan taktik di fase persiapan khusus					
7	Latihan menyerupai kompetisi sesungguhnya					
8	Melakukan try out latihan tanding dengan tim yang kemampuan timnya dibawah level tim di fase pra-kompetisi sebelum masuk kompetisi yang sesungguhnya					
9	Mengevaluasi hasil try out dan kembali melakukan latihan tanding dengan kekurangan yang sudah di perbaiki di try out pertama					
10	Menurunkan volume latihan dan intensitas latihan terus menaik di fase kompetisi					

NO	PERNYATAAN	SS	ST	RG	TS	STS
11	Volume latihan diturunkan untuk menjaga ritme mencapai performa puncak					
12	Latihan difokuskan untuk mematangkan teknik dan taktik					
13	Melihara kondisi fisik agar tetap berada di kondisi puncak (peak condition)					
14	Melakukan recovery yang bertahap untuk menjaga fisik tetap terjaga di fase transisi					
15	Melakukan istirahat total bagi pemain yang cedera dengan program yang direkomendasikan fisioterapis di masa transisi					
16	Melakukan kegiatan rekreasi/berlibur setelah mengikuti program					
17	Beraktifitas untuk menjaga kebugaran fisik di masa transisi					
18	Melakukan masa transisi untuk menghilangkan kelelahan dan melakukan pemulihan untuk mengikuti program selanjutnya					
19	Menetapkan periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi dalam program					
20	Penekanan latihan kepada atlet untuk beradaptasi secara terstruktur					
21	Setiap periode berakhir 3-6 bulan					
22	Pembuatan dalam 1 mikro terdiri dari 4-5 hari program latihan					

23	Dalam 1 minggu latihan harus menampilkan 2 puncak di periode tertentu					
24	Siklus mikro mengalami modifikasi saat program sudah berjalan					
25	Sesi latihan direncanakan dengan matang dan disesuaikan dengan periodisasi					
26	Satu sesi latihan memiliki lebih dari 3 materi di latihan inti (core) disesuaikan dengan kebutuhan					
27	Setiap melakukan sesi latihan yang berat dilakukan cooling down di akhir latihan					
28	Latihan inti (core) tidak dianjurkan untuk memberikan materi 2 pembebanan yang berat tanpa adanya penurunan intensitas latihan					
29	Waktu yang dominan untuk 1 sesi latihan yaitu 120 menit					
30	Sesi latihan bisa berubah-ubah sesuai kendala dilapangan yang terjadi					
31	Unit latihan memiliki 2-3 jumlah materi yang sudah disesuaikan					
32	Pelatih mengatur unit latihan dengan kebutuhan					
33	Mengkombinasikan variasi latihan di setiap unit					
34	Unit latihan tidak monoton di satu materi latihan yang sama secara terus menerus					

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

TES TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA KABUPATEN SLEMAN TENTANG PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

1. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
- b. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
- c. Mohon tiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
- d. Berilah tanda (\surd) pada alternatif jawaban yang dipilih.

Sangat Setuju : SS
Setuju : ST
Ragu-ragu : RG
Tidak Setuju : TS
Sangat tidak setuju : STS

2. Isilah data diri ini dengan benar.

- a. Nama :
- b. Usia :
- c. SSB :
- d. Lisensi : Ya / Tidak
: ()
- e. Pendidikan :
- f. Alamat :
- g. Tanda tangan

Contoh pengisian tes:

NO	PERNYATAAN	SS	ST	RG	TS	STS
1	Program perencanaan latihan pedoman seorang pelatih untuk menentukan target	√				

NO	PERNYATAAN	SS	ST	RG	TS	STS
1	Fisik umum harus diimplementasikan di fase persiapan umum					
2	Teknik dasar wajib dilatihkan di fase persiapan umum					
3	Meningkatkan kondisi fisik dasar kardiovaskular dilatihkan secara bertahap di fase persiapan umum					
4	Mengurangi beban fisik umum dan meningkatkan fisik khusus dan teknik di periode persiapan khusus					
5	Latihan menyerupai kompetisi sesungguhnya					
6	Melakukan try out latihan tanding dengan tim yang kemampuan timnya dibawah level tim di fase pra-kompetisi sebelum masuk kompetisi yang sesungguhnya					
7	Menurunkan volume latihan dan intensitas latihan terus menaik di fase kompetisi					
8	Volume latihan diturunkan untuk menjaga ritme mencapai performa puncak					
9	Latihan difokuskan untuk mematangkan teknik dan taktik					
10	Melihara kondisi fisik agar etap berada di kondisi puncak (peak condition)					

11	Melakukan recovery yang bertahap untuk menjaga fisik tetap terjaga di fase transisi					
12	Melakukan istirahat total bagi pemain yang cedera dengan program yang direkomendasikan fisioterapis di masa transisi					
13	Melakukan kegiatan rekreasi/berlibur setelah mengikuti program					
14	Beraktifitas untuk menjaga kebugaran fisik di masa transisi					
15	Melakukan masa transisi untuk menghilangkan kelelahan dan melakukan pemulihan untuk mengikuti program selanjutnya					
16	Menetapkan periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi dalam program					
17	Penekanan latihan kepada atlet untuk beradaptasi secara terstruktur					
18	Setiap periode berakhir 3-6 bulan					
19	Pembuatan dalam 1 mikro terdiri dari 4-5 hari program latihan					
20	Dalam 1 minggu latihan harus menampilkan 2 puncak di periode tertentu					
21	Siklus mikro mengalami modifikasi saat program sudah berjalan					
22	Setiap melakukan sesi latihan yang berat dilakukan cooling down di akhir latihan					

23	Latihan inti (core) tidak dianjurkan untuk memberikan materi 2 pembebanan yang berat tanpa adanya penurunan intensitas latihan					
24	Sesi latihan bisa berubah-ubah sesuai kendala dilapangan yang terjadi					
25	Unit latihan memiliki 2-3 jumlah materi yang sudah disesuaikan					
26	Mengkombinasikan variasi latihan di setiap unit					

Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	145.7500	65.643	.360	.806
X02	145.6250	61.696	.713	.788
X03	145.5000	68.000	.314	.807
X04	146.3750	81.411	-.484	.855
X05	145.3750	67.125	.381	.804
X06	145.3750	75.696	-.384	.826
X07	145.0000	69.143	.535	.804
X08	145.6250	64.268	.518	.798
X09	145.1250	70.982	.156	.812
X10	145.3750	67.125	.381	.804
X11	145.8750	67.839	.321	.807
X12	145.2500	67.929	.494	.802
X13	145.3750	67.125	.381	.804
X14	145.5000	64.571	.609	.795
X15	145.3750	66.268	.453	.801

X16	145.1250	69.268	.380	.806
X17	145.2500	68.214	.460	.803
X18	145.2500	68.214	.460	.803
X19	145.0000	69.429	.485	.805
X20	145.2500	63.357	.718	.791
X21	146.1250	62.982	.796	.788
X22	146.0000	69.143	.268	.809
X23	145.5000	67.429	.555	.801
X24	145.5000	65.143	.559	.797
X25	145.3750	70.554	.175	.811
X26	145.7500	77.643	-.500	.833
X27	145.2500	65.643	.515	.799
X28	145.1250	68.411	.494	.803
X29	145.8750	73.554	-.156	.820
X30	145.5000	67.429	.555	.801
X31	145.5000	67.429	.555	.801
X32	145.3750	75.696	-.384	.826
X33	145.5000	66.571	.435	.802
X34	145.1250	71.554	.082	.813

LISENSI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	19	57.6	63.3	63.3
	TIDAK	11	33.3	36.7	100.0
	Total	30	90.9	100.0	
Missing	System	3	9.1		
Total		33	100.0		

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-29	14	42.4	46.7	46.7
	30-39	9	27.3	30.0	76.7
	40-49	4	12.1	13.3	90.0
	50-59	3	9.1	10.0	100.0
	Total	30	90.9	100.0	
Missing	System	3	9.1		
Total		33	100.0		

PENDIDIKAN

No	SSB	PELATIH		Cumulative JUMLAH Percent
		Frequency	Percent	
Valid	SMA	8	24.2	26.7
	PERGURUAN TINGGI	22	66.7	73.3
	Total	30	90.9	100.0
Missing	System	3	9.1	
Total		33	100.0	

Lampiran 11. Sampel Penelitian

1	GELORA MUDA	Anas Rs	2
		Nanang Ariyanto S.Pd	
2	GAMA	Ixsan Fajar Pranoto	2
		Astriyanto	
3	KKK	Harry Kusuma	2
		Fendi Yunanto	
4	SEYEGAN UNITED	Sahrul Ramadhani	2
		Fahrul Ramadhani	
5	BPJ	Bramoro Hadi Herlambang	2
		Stanis KY	
6	BPM	Yanuar Secsian Dwi R, S.Pd.	2
		Fajar subekti	
7	PESAT	Yudha Erwin Hendrasworo	2
		Dimas Fachri Rafsanjani	
8	REAL MADRID FOUNDATION	Giovedi Catur Gunawan	2
		Andika	
9	SATRIA PANDAWA	Fajar	2
		Yoga Adi Setiawan	
10	AMS	Sukri Wiyanto	2
		Yuan	
11	MATRA	Anang dwi prasetyo	2
		Hidayat Nur Wibawa	
12	MINOMARTANI	Supartono	2
		Iik	
13	ANGKATAN MUDA TRIDADI	Sutrisno	2
		Arjunandir SE. MM	
14	TMS	Cahyo Setyawan	2
		Nurhayat	
15	BANGUNKERTO	Adnan Riyanto	2
		Yosep Guntur	
	TOTAL		30