

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS *FUN GAME* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI DAN DISIPLIN ATLET USIA MUDA



Oleh:

Muhammad Fajril Rifaldo

NIM: 21611251028

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister
Pendidikan

**PROGRAM STUDI S2 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAARTA**

2022

ABSTRAK

Muhammad Fajril Rifaldo: *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Fun Game Untuk Meningkatkan Motivasi dan Disiplin Atlet Usia Muda. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Bagaimana mengembangkan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda, (2) Apakah produk pengembangan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda layak digunakan, (3) Apakah produk pengembangan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* efektif untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan yang dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) studi pendahuluan, (2) desain draf awal, (3) validasi draf awal dan revisi, (4) uji coba skala kecil dan revisi, (5) uji coba skala besar dan revisi, (6) produk akhir, dan (7) uji efektivitas. Uji coba skala kecil dilakukan di SSB Indonesia Muda dan skala besar dilakukan di SSB Gama. Uji Efektivitas dilakukan di SSB Gama, SSB Indonesia Muda dan SSB Matra. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) panduan wawancara, (2) angket dan kuesioner, (3) dan instrumen uji efektivitas berupa tes unjuk kerja. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif pada skala penilaian, uji t pada uji efektifitas dan deskriptif kualitatif pada masukan penilaian produk dan hasil wawancara.

Hasil penelitian ini yaitu (1) model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda dikembangkan dengan menerapkan 5 model *fun game* pada latihan sepak bola. Model tersebut yaitu, bola tangan, *tunnel chain*, *cat and mouse*, *deer run*, *tic tac toe*. Produk buku model latihan sepak bola berbasis *fun game* pada atlet usia muda yang dikembangkan layak digunakan. Model latihan tersebut terdiri atas 5 model dengan berbasis *fun game*. (2) Penilaian ahli media persentase sebesar 97,33% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dan penilaian ahli materi persentase sebesar 81,82% dan 83,64% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. (3) Model latihan sepak bola berbasis *fun game* efektif untuk meningkatkan motivasi dan disiplin pada atlet usia muda, dilihat dengan nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: *model latihan, motivasi, disiplin, sepak bola*

ABSTRACT

Muhammad Fajril Rifaldo: *Development of a Fun Game-Based Soccer Training Model to Increase the Motivation and Discipline of Young Athletes. Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2022.*

This study aims (1) how to developing a fun game-based soccer training model to increase the motivation and discipline of young athletes, (2) what the product for developing a fun game-based soccer training model to increase the motivation and discipline of young athletes is feasible to use, (3) what is the product development training model in Soccer-based fun games are effective for increasing the motivation and discipline of young athletes (3).

This research is a research and development undertaken by adapting the following development research steps: (1) preliminary study, (2) initial draft design, (3) validation of initial and revised drafts, (4) small-scale trials and revisions, (5) large-scale trials and revisions, (6) final products, and (7) effectiveness tests. Small scale trial at SSB Indonesia Muda and large-scale trial at SSB Gama. The effectiveness test was conducted at SSB Gama, SSB Indonesia Muda and SSB Matra. Data collection instruments used were: (1) interview guides, (2) questionnaires and questionnaires, (3) and effectiveness test instruments in the form of performance tests. Data were analysed descriptively quantitatively on the rating scale, t-test on effectiveness test and qualitative descriptive on product assessment input and interview results.

The results of this study are a fun game-based soccer training model to increase the motivation and discipline of young athletes was developed by applying 5 fun game models to soccer training. These models are handball, tunnel chain, cat and mouse, deer run, tic tac toe (1). The book product of a soccer training model based on fun games for young athletes that has been developed is feasible to use. The training model consists of 5 models based on fun games. The media expert's assessment of the percentage of 97.33% is in the very good/very proper category and the percentage of material experts' assessments is 81.82% and 83.64% is in the very good/very decent category (2). The fun game-based soccer training model is effective for increasing motivation and discipline in young athletes, seen with a significance value (2-tailed) $0.000 < 0.05$ (3).

Keywords: training models, motivation, discipline, soccer

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Muhammad Fajril Rifaldo
Nomor Mahasiswa : 21611251028
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 22 Desember 2022



Muhammad Fajril Rifaldo

NIM. 21611251028

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS *FUN*/
GAME UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN DISIPLIN ATLET
USIA MUDA**

MUHAMMAD FAJRIL RIFALDO

NIM. 21611251028

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan**

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



**Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes.
NIP. 198206052005011002**

**Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Dekan,



**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001**

Koordinator Program Studi,



**Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or
NIP. 198306262008121002**

v

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL LATHIHAN SEPAK BOLA BERBASIS
FUN GAME UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN DISIPLIN
ATLET USIA MUDA

MUHAMMAD FAJRIL RIFALDO
21611251028

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 3 Januari 2023

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. (Ketua/Penguji)		20/1 2023
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. (Sekretaris/Penguji)		20/1 2023
Dr. Widlyanto, M.Kes. (Pembimbing/Penguji)		20/1 2023
Prof. Dr. Suharyana, M.Kes. (Penguji Utama)		20/01 2023

Yogyakarta, Januari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat karunia yang luar biasa kepadaku serta keluargaku hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur. Saya percaya Allah SWT menyiapkan rencana yang sangat indah dalam kehidupanku.
2. Terima kasih juga yang teristimewa untuk insan yang selalu melancarkan sinar cahaya cinta kasih, atas semua kasih sayang serta do'a ibu berikan kepadaku hingga saat ini, mohon maaf atas ke salah-salahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang ibu selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Tuhan YME atas lindungan, rahmat, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis *Fun Game* Untuk Meningkatkan Motivasi dan Disiplin Atlet Usia Muda” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes., selaku dosen pembimbing, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

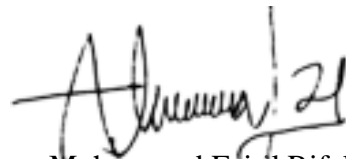
1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. beserta staf yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
3. Pembimbing tesis Bapak Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
4. Validator Bapak Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd, dan Bapak Dr. Sulistiyono, M.Pd yang telah memberikan penilaian, saran, dan

masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.

5. Pelatih, pengurus, dan siswa SSB Gama, SSB Indonesia Muda, dan SSB Matra di Yogyakarta atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Seluruh keluargaku dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
7. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Tuhan YME selalu melimpahkan karunia, berkat, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 22 Desember 2022



Muhammad Fajri Rifaldo

NIM. 21611251028

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Pengembangan	8
F. Manfaat Pengembangan	8
G. Asumsi Pengembangan	9

H. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan.....	10
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Model Latihan	11
a. Pengertian Model	11
b. Pengertian Latihan	15
c. Prinsip Latihan	18
2. Hakikat Sepak Bola	25
a. Permainan Sepak Bola	25
b. Macam-Macam Teknik Dasar Sepak Bola.....	30
3. Hakikat Motivasi	41
a. Karakteristik Motivasi.....	42
b. Tujuan Motivasi	43
c. Fungsi Motivasi	44
4. Hakikat Disiplin.....	45
a. Pengertian Disiplin.....	45
b. Fungsi Disiplin.....	46
c. Pembentukan Disiplin	50
5. <i>Fun Game</i>	51
B. Kajian Penelitian yang Relevan	55
C. Kerangka Pikir.....	58
D. Pertanyaan Penelitian.....	59

BAB III : METODE PENELITIAN	60
A. Model Pengembangan	60
B. Prosedur Pengembangan	60
1. Studi Pendahuluan	61
2. Perencanaan	62
3. Mengembangkan Produk Awal.....	62
4. Validasi Ahli	63
5. Uji Coba Skala Kecil	63
6. Uji Coba Skala Besar.....	63
7. Penyusunan Produk Akhir	64
8. Uji Efektivitas	64
C. Desain Uji Coba Produk.....	65
1. Desain Uji Coba Produk	65
2. Subjek Uji Coba	66
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	66
4. Teknik Analisis Data	70
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	72
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	72
B. Hasil Uji Coba Produk	104
1. Hasil Uji Coba Skala Kecil	109
2. Hasil Uji Coba Skala Besar	113
C. Revisi Produk	117

D. Kajian Produk Akhir	120
1. Produk Akhir	120
2. Uji Efektivitas	121
E. Pembahasan	124
F. Keterbatasan Penelitian	128
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	129
A. Simpulan tentang Produk	129
B. Saran Pemanfaatan Produk	129
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN	134

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir	59
Gambar 2. Bagan Prosedur Pengembangan	61
Gambar 3. Pembagian Pemain menjadi dua tim.....	89
Gambar 4. Setiap Tim memiliki Penjaga Gawang	89
Gambar 5. Bola Tangan	90
Gambar 6. Bola Tangan dengan menggunakan kaki	90
Gambar 7. Bola Tangan	91
Gambar 8. Pembagian Pemain menjadi dua tim.....	91
Gambar 9. Pemain melakukan lari <i>sprint</i>	92
Gambar 10. Atlet berlari ke depan <i>cone</i>	92
Gambar 11. Atlet melakukan hukuman	92
Gambar 12. Pemain melakukan lari zig zag.....	93
Gambar 13. Pemain memberikan bola kepada temannya	94
Gambar 14. Pemain memegang bola 1	94
Gambar 15. Pemain memegang bola 2	95
Gambar 16. Pemain memegang bola 3	95
Gambar 17. Pemain melakukan lompatan pada teman yang duduk.....	96
Gambar 18. Pemain melakukan <i>dribbling</i>	96
Gambar 19. <i>Tunnel Chain</i>	97
Gambar 20. Atlet dibagi menjadi beberapa kelompok	98

Gambar 21. Atlet Melakukan Kejar-mengejar 1	98
Gambar 22. Atlet Melakukan Kejar-mengejar 2	98
Gambar 23. <i>Cat and Mouse</i>	99
Gambar 24. Atlet Saling Berhadapan	100
Gambar 25. Atlet melakukan Gerakan <i>sprint</i>	100
Gambar 26. Atlet Gerakan Balik Badan Lalu Melompat 1.....	101
Gambar 27. Atlet melakukan Gerakan <i>sprint</i>	101
Gambar 28. Atlet Gerakan Balik Badan lalu Melompat 2.....	101
Gambar 29. Atlet dibagi menjadi dua kelompok.....	103
Gambar 30. Atlet melakukan lari <i>sprint</i>	103
Gambar 31. Permainan SOS.....	104
Gambar 32. Diagram Hasil Penilaian Ahli.....	108
Gambar 33. Diagram Hasil Penilaian Pelatih (Skala Kecil)	110
Gambar 34. Diagram Hasil Penilaian Atlet (Skala Kecil)	112
Gambar 35. Diagram Hasil Penilaian Pelatih (Skala Besar)	114
Gambar 36. Diagram Hasil Penilaian Atlet (Skala Besar).....	116
Gambar 37. Perbaikan pada <i>Cover</i>	117
Gambar 38. Perbaikan pada Daftar Isi dan Penambahan Teori.....	118
Gambar 39. Penambahan Teori	118
Gambar 40. Perbaikan Nama Permainan dan Petunjuk Latihan.....	119
Gambar 41. Perbaikan Gambar Permainan	119

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kajian Penelitian yang Relevan	55
Tabel 2. Kisi-kisi Penilaian untuk Ahli Materi	68
Tabel 3. Kisi-kisi Penilaian untuk Ahli Media	68
Tabel 4. Kisi-kisi Penilaian untuk Pelatih dan Atlet.....	69
Tabel 5. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase	71
Tabel 6. Data Hasil Validasi Ahli Media dan Materi	108
Tabel 7. Data Hasil Penilaian Pelatih (Skala Kecil)	110
Tabel 8. Data Hasil Penilaian Atlet (Skala Kecil)	111
Tabel 9. Data Hasil Penilaian Pelatih (Skala Besar).....	114
Tabel 10. Data Hasil Penilaian Atlet (Skala Besar).....	115
Tabel 11. Saran dan Masukan Ahli Media dan Materi	117
Tabel 12. Nilai Rata-rata SSB	122
Tabel 13. Uji t Motivasi dan Disiplin	124

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi dari PPS UNY	135
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari PPS UNY	138
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Ahli Media.....	141
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli Media	142
Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi	143
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi.....	145
Lampiran 7. Hasil Penilaian Ahli	146
Lampiran 8. Data Penilaian Uji Coba Skala Kecil	147
Lampiran 9. Data Penilaian Uji Coba Skala Besar	148
Lampiran 10. Instrumen Motivasi	149
Lampiran 11. Instrumen Disipin.....	151
Lampiran 12. Data Pelakuan Motivasi dan Disiplin	153
Lampiran 13. Analisis Uji Efektivitas.....	155

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Latihan fisik merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan manusia. Kesehatan itu sendiri merupakan kebutuhan dasar manusia. Olahraga berkelanjutan bukan hanya cara menjaga kesehatan, tetapi juga masalah kebanggaan bangsa. Oleh karena itu, banyak perhatian diberikan pada pengembangan kegiatan olahraga dari berbagai kelompok.

Sepak bola adalah bidang yang mendapat banyak perhatian dari berbagai kelompok. Sepak bola adalah olahraga yang paling populer dibandingkan dengan olahraga lainnya. Olahraga ini membantu Anda tetap bugar dengan: Daya tahan kardiopulmoner, fleksibilitas, kekuatan, daya tahan otot. Selain itu, Anda dapat melatih komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan seperti : Baik itu kecepatan, ledakan, keseimbangan, ketangkasan atau koordinasi, bermain sepak bola melatih organ tubuh dan keterampilan yang secara tidak langsung berkaitan dengan kesehatan, membuat Anda tetap bugar dan sehat. Sampai saat ini telah banyak dikembangkan model atau format pembinaan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola.

Tim sepak bola yang baik dan tangguh membutuhkan pelatih yang baik. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi penampilan, performa, dan tim itu sendiri. Fisik, teknik, taktik, mental dan kerjasama tim yang kuat. Sepak bola

adalah permainan tim, yang tujuannya adalah melempar bola sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang sendiri tanpa kehilangan bola, tim yang melempar bola lebih banyak menang. (Emral, 2017).

Sepak bola adalah permainan yang pemainnya bertarung dengan cara menendang bola berusaha Tendang bola ke gawang lawan dan cetak gol bunuh diri anda untuk mencegah bola keluar (Greef, 2012). Tujuan sepak bola dalam pendidikan jasmani adalah untuk mendidik anak menjadi cerdas, terampil, jujur, dan atletis. Kami juga berharap melalui sepak bola, anak-anak akan tumbuh jiwa kompetisi, kerjasama, komunikasi sosial dan pendidikan moral.

Pelatih remaja bukanlah pekerjaan Membesarkan anak-anak sebagai pelatih. Pelatih harus menemukan latihan yang sesuai dengan karakteristik anak yang dituju. Menurut (Isnaini & Sabarini, 2010), jenis permainan yang dimainkan anak sangat ditentukan oleh usia. Beberapa kelompok umur memiliki jenis permainan yang berbeda dari yang lain. Pelatih harus mengembangkan program pelatihan sesuai dengan usia.

Mengawasi anak-anak adalah waktu yang penting untuk melatih mereka dalam keterampilan dasar mereka sebelum mereka memasuki tingkat spesialisasi yang masih terabaikan. Anak-anak adalah target keuangan dan pelatihan terpenting yang menandai pencapaian olahraga di masa depan. Anak-anak menjadi semakin penting karena mereka adalah investasi yang tak tergantikan tidak hanya untuk keberhasilan mereka dalam olahraga tetapi juga untuk kehidupan masa depan mereka. Pada umumnya semua anak ingin Bermain bola,

namun tidak semua anak memiliki keterampilan dasar yang sama. Keterampilan dasar adalah kemampuan atau keterampilan yang dimiliki orang sejak lahir dan dapat meningkat dan berkembang saat mereka tumbuh. Pelatih perlu merancang model latihan sepak bola yang memasukkan unsur permainan. Kegiatan anak-anak yang sudah lama berolahraga membuat mereka merasa seolah-olah kegiatan tersebut adalah siksaan. Oleh karena itu, peran hobi memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan keterampilan sepak bola anak muda. (Hanafy, 2014).

Minat merupakan aspek psikologis yang juga harus diperhatikan oleh pelatih dan pelatih olahraga. Minat penting dalam aktivitas apa pun, terutama dalam olahraga, karena minat dapat memengaruhi perhatian yang Anda terima yang diberikan baik pada olahraga seperti sepak bola maupun terhadap prestasi atau keberhasilan dalam bidang lain. Ini juga berlaku di masa kanak-kanak, di mana hobi memainkan peran penting dalam hidup sejak usia dini. Kegiatan yang dilakukan anak tergantung dari minatnya atau tidak. Namun pada kenyataannya kebanyakan anak memiliki minat yang berbeda-beda yang dapat menjadi masalah dalam melatih sepak bola sejak dini. (Sahabuddin et al., 2020).

Hobi yang dikembangkan orang dan anak dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain faktor lingkungan, faktor sosial, keluarga, pertemanan dan lain-lain. Anak-anak yang lebih tertarik dengan sepak bola lebih banyak berlatih daripada mereka yang kurang tertarik. (Fatimah & Nuryaningsih, 2018).

Kebosanan atau kebosanan adalah gangguan jiwa. Perasaan ini biasanya disebabkan oleh keterpaksaan melakukan suatu latihan atau latihan ketika atlet

yakin bahwa itu benar dan dapat dilakukan dengan baik. Menurut Harsono (1988), ia menambahkan bahwa `` Orang merasa terdorong untuk terlibat dalam atau melakukan tugas fisik, intelektual, atau sosial tanpa tujuan yang jelas agar tidak menarik perhatian mereka., sehingga ia akan sulit melanjutkan pekerjaan atau kegiatannya. Keadaan seperti itu disebut memiliki perasaan jenuh (bosan, jemu, segan).” Jadi mengenai rasa bosan, jika timbul rasa ini akan mempercepat timbulnya rasa lelah, dan jika rasa lelah merasuk Pemain kemudian dapat mengalami proses pelatihan yang kacau. Jadi bukan skill yang bisa disempurnakan, tapi yang didapat adalah latihan sia-sia yang tidak bisa mencapai atau meningkatkan tujuan yang ingin dicapai. Pelatihan sepak bola harus mencakup elemen yang menyenangkan dan menyenangkan. Pendidikan jasmani diberikan dalam bentuk latihan sepak bola karena usia anak adalah usia bermain.

Berdasarkan pengamatan, siswa berusia 11 hingga 13 tahun di Sekolah Sepak Bola Gama (SSB) berlatih tiga kali seminggu, Rabu sore, Jumat sore, dan Minggu pagi, menghabiskan 90 menit dengan pelatih mereka untuk menghabiskan waktu pribadi dan didampingi oleh bapak Arso, tempat latihan di lapangan Kridosono, Yogyakarta, memiliki motivasi dan disiplin yang kurang bagus, sehingga berpengaruh terhadap rendahnya semangat dan kemauan latihan. Hal ini ditandai dengan turunya tingkat kehadiran dan tidak taatnya atlet pada ketentuan SSB dan diperkuat dengan pernyataan dari bapak Arso yang mengatakan bahwa “pada saat latihan hanya sedikit anak yang datang, paling hanya 10 sd 15 anak. Itupun tidak mesti, kadang hanya 10 orang. Dan masih

banyak anak-anak yang tidak mengikuti aturan dan anjuran dari saya (pelatih), contohnya ketika saya minta untuk mengulangi gerakan latihan, beberapa dari mereka melaksanakan dengan tidak semangat dan terlihat terpaksa bahkan ada di antara mereka yang tidak melaksanakannya”. Keadaan yang sama juga terjadi pada sekolah sepak bola (SSB) Indonesia Muda yang didampingi oleh pelatih bapak Tri. Keadaan tersebut diperkuat oleh pernyataan bapak Tri yang menyatakan bahwa “anak-anak pada saat latihan banyak yang tidak datang dan juga malas pada saat saya minta untuk mengulangi latihan yang saya ajarkan”. Setelah melakukan observasi, wawancara dan diskusi dengan para pelatih, diperoleh kesimpulan bahwa hal tersebut dikarenakan pelatih jarang memberikan latihan yang menarik sebagai set awal sebelum mengajarkan atau mempraktikkan teknik dasar sepak bola. Keadaan tersebut yang menyebabkan siswa SSB kurang termotivasi dalam Latihan yang secara tidak langsung juga memengaruhi disiplin siswa SSB.

Ketika hal-hal penting untuk mengembangkan motivasi anak diabaikan, teknik mereka menjadi jauh dari sempurna dan juga menimbulkan ketidakdisiplinan. Untuk menyempurnakan latihan sepak bola penting bagi seorang pelatih yang mengembangkan teknik-teknik yang menjadi dasar permainan sepak bola yang baik, sehingga motivasi atlet meningkat dan berpengaruh pada tingkat disiplin atlet.

Gerakan yang jenaka dapat menimbulkan keceriaan yang dapat mendorong anak untuk bergerak. Latihan harus relevan, menarik, dan sesuai usia. Oleh karena itu, jika seorang pelatih menentukan bahwa seorang pemain

merasa lelah, pelatih harus mengevaluasi kembali dan mengatur ulang program latihan agar latihan menjadi lebih baik dan lebih menyenangkan bagi pemain. (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016).

Penelitian dilakukan pada SSB Gama, SSB Indonesia Muda, dan SSB Matra dikarenakan SSB tersebut merupakan SSB yang tergolong dalam kategori besar dan memiliki banyak siswa (<https://www.ligaindonesia.my.id/>).

Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan model pengembangan latihan sepak bola berbasis *fun game* yang bisa dipakai dan diterapkan untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia dini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah berikut:

1. Kurangnya motivasi dan disiplin pemain sepak bola pada saat latihan.
2. Model latihan dalam sepak bola tidak variatif yang diberikan secara spesifik oleh pelatih.
3. Buku atau referensi model latihan sepak bola berbasis *fun game* belum dimiliki oleh pelatih.
4. Perlunya model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda.

C. Pembatasan Masalah

Karena luasnya pertanyaan, pertanyaan harus dipersempit dengan harapan agar penelitian ini lebih terarah. Misi dari penelitian ini adalah

untuk “mengembangkan model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk membangun motivasi dan kedisiplinan pada atlet usia muda”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda?
2. Apakah produk pengembangan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda layak digunakan ?
3. Apakah produk pengembangan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* efektif untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda?

E. Tujuan Pengembangan

Berdasarkan poin-poin di atas, pengembangan penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menghasilkan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda.
2. Menghasilkan produk pengembangan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda.
3. Mengetahui efektivitas model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* terhadap peningkatan motivasi dan disiplin atlet usia muda.

F. Manfaat Pengembangan

Kelebihan survei ini antara lain:

1. Keuntungan teoretis
 - a. Untuk mengembangkan pengetahuan dan pengalaman pelatih sepakbola dalam mengembangkan model-model pembinaan sepakbola yang menyenangkan.
 - b. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pelatih sepak bola saat mereka mengembangkan metode pembinaan sepak bola baru.
 - c. Selesaikan pola latihan yang berbeda dengan permainan berbasis *fun game* sepak bola yang menyenangkan. Model-model baru sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kinerja liga sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Berkontribusi pada dunia pembinaan dan pelatihan siswa dengan menciptakan model pembinaan sepak bola berbasis permainan yang menyenangkan.
- b. Penelitian ini dapat berkontribusi pada komunitas dan institusi terkait sepak bola dan juga dapat diperhitungkan saat membuat model program pelatihan untuk sepak bola berbasis *fun game*.

G. Asumsi Pengembangan

Template pembinaan sepak bola dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran atau pelatihan, sehingga memudahkan pelatih dan guru untuk menyediakan materi. Model pembinaan sepak bola juga harus memiliki pemain dan atlet yang lebih termotivasi

dan disiplin dalam permainan sepak bola, serta dapat mengurangi kebosanan dalam latihan yang terkesan monoton.

H. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Detail dan rincian hasil penelitian yang diharapkan adalah manualisasi model pelatihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda. Lembar data berupa buku berisi gambar manekin dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda memberikan informasi rinci.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Model Latihan

a. Pengertian Model

Model secara harfiah berarti “bentuk”, tetapi secara umum model adalah interpretasi dari pengamatan dan pengukuran yang diperoleh dari beberapa sistem. Model didefinisikan sebagai representasi akurat dari proses nyata yang memungkinkan individu atau kelompok untuk bertindak sesuai dengan model tersebut. Model adalah perwujudan dari teori, atau representasi dari proses dan variabel, dan model didefinisikan sebagai objek atau konsep yang digunakan untuk mewakili sesuatu, sesuatu yang nyata, dan mengubahnya menjadi bentuk yang lebih lengkap. (Langga & Supriyadi, 2016).

Model adalah (1) tipe atau konsepsi, (2) penjelasan atau analogi yang digunakan untuk memvisualisasikan sesuatu yang tidak dapat dipahami secara langsung, (3) sistem asumsi, data, dan peristiwa, dan (4) karya yang disederhanakan. sistem, terjemahan yang disederhanakan dari hal yang nyata, (5) deskripsi sistem yang mungkin atau fiktif, dan (6) representasi yang disederhanakan untuk menggambarkan dan menunjukkan bentuk aslinya. (Langga & Supriyadi, 2016).

Pola adalah pola atau bentuk. Pola, yang merupakan pola atau bentuk, dapat dirancang untuk tujuan tertentu. Dalam dunia pendidikan, cita-cita atau model identik dengan model pembelajaran. Model pembelajaran adalah rencana atau model yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model ini berfungsi sebagai alat bantu komunikasi atau panduan perspektif untuk pengambilan keputusan dan perencanaan. (Pradana et al., 2018). Hagenham dan Olson (2019:24) menyatakan bahwa model, tidak seperti teori, umumnya tidak digunakan untuk menjelaskan proses yang kompleks dan model membantu menyederhanakan dan memahami proses. Misalnya, kegiatan kelas memerlukan model pembelajaran untuk mengatasi kesulitan guru dalam menyelesaikan tugas mengajar dan ketidakmampuan belajar anak. Model pembelajaran adalah model yang digunakan sebagai pedoman untuk merencanakan pembelajaran di kelas dan kurikulum (Sahabuddin et al., 2020).

Hopkins dalam (Sucipto & Widiyanto, 2016) mendefinisikan model pembelajaran sebagai kerangka materi pembelajaran, metode pembelajaran dan interaksi sosial yang dapat menciptakan lingkungan belajar bagi anak. Belajar berlangsung dan berdampak besar pada pendidikan anak. *The Internal Personality* (Prasetyo & Sukarmin, 2017) menulis bahwa pola menggambarkan cara berpikir. Secara umum, model menggambarkan konsep-konsep umum yang saling terkait satu sama

lain. Sebuah model dipandang sebagai upaya untuk menyusun teori dan analogi serta representasi dari variabel-variabel yang terlibat dalam teori tersebut.

Joyce dalam (Nasution & Suharjana, 2015) Definisi model pembelajaran yakni rencana atau model yang dipakai untuk panduan untuk merencanakan pembelajaran atau kurikulum kelas dan menentukan sumber daya pendidikan seperti buku, film, komputer, dan kurikulum. Selain itu, Joyce kembali menerangkan bahwa setiap model pembelajaran memandu kita untuk merancang pembelajaran sedemikian rupa sehingga membantu anak mencapai tujuan belajarnya.

Sagala dalam (Ilissaputra & Suharjana, 2016) Menunjukkan model itu sendiri bukanlah realitas, tetapi model dimaksudkan untuk mewakili realitas yang sebenarnya nyata. Oleh karena itu, model pedagogis dapat dipahami sebagai kerangka kerja konseptual yang menguraikan dan menggambarkan cara yang sistematis dalam mengatur pengalaman belajar mengajar untuk mencapai tujuan tertentu dan digunakan oleh guru dalam melakukan kegiatan kelas. Ini berfungsi sebagai panduan untuk merencanakan kegiatan. Kardi (Sucipto & Widiyanto, 2016) Model pengajaran berpendapat bahwa ada empat karakteristik Strategi, metode atau metode. Fungsi-fungsi ini adalah:

1. Logika teoretis yang sesuai ditulis oleh penulis atau programmer.
2. Dasar untuk menilai apa dan bagaimana seharusnya siswa belajar (achievable learning objective).

3. Ini mempelajari perilaku yang diperlukan untuk implementasi model yang sukses.
4. Untuk mencapai tujuan belajar Anda, Anda membutuhkan lingkungan belajar.

Menurut (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016), Ciri-ciri model adalah sebagai berikut:(1) Berdasarkan teori para ahli, (2) memiliki tugas dan tujuan, (3) dapat dijadikan pedoman perbaikan, (4) merupakan bagian dari model (aliran fase, prinsip reaksi), sistem sosial , support system), (5) berperan sebagai model aplikasi, (6) mempersiapkan diri dengan instruksi pilihannya. Metzler dan Michael menyatakan bahwa "seseorang menunjukkan bagaimana orang lain harus bersikap atau melihat dirinya sebagai panutan". Berdasarkan pandangan Dapat disimpulkan bahwa pengembangan model adalah proses atau cara membuat suatu objek atau model menjadi lebih sempurna, lebih baik, lengkap atau berguna. Secara umum model pelatihan dapat diartikan sebagai model tingkatan pelatihan atau bentuk pelatihan sesuai dengan tujuan pelatihan.

b. Pengertian Latihan

Latihan merupakan cara bagi seseorang untuk meningkatkan potensi dirinya. Dengan berlatih, Anda dapat mempelajari dan mengembangkan gerakan teknis di semua olahraga yang Anda mainkan. Ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik

dan psikologis yang memperluas keterampilan. (Isnaini & Sabarini, 2010).

Fox, Bowers, & Foss (Ari Y & Indriyaniastuti, 2009), menyatakan Latihan merupakan Pelatihan fisik yang mengembangkan kemampuan atlet untuk bersaing di kompetisi besar. Penting juga untuk meningkatkan ketangkasan dan kapasitas energi. Pelatihan adalah kinerja olahraga yang sistematis dan sistematis untuk meningkatkan ketangkasan fisik, teknis, taktis, dan mental untuk membantu siswa dan atlet mencapai prestasi atletik puncak. (Ardianta & Hariadi, 2017).

Latihan adalah program latihan jasmani yang mengembangkan kemampuan seorang atlet untuk bertanding dalam pertandingan-pertandingan besar. Penting juga untuk meningkatkan ketangkasan dan kapasitas energi. Pelatihan adalah latihan olahraga yang sistematis dan sistematis untuk meningkatkan kelincahan fisik, teknis, taktis, dan mental serta memungkinkan siswa dan atlet mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya.(Hastuti, 2008).

Pelatihan Ini adalah proses mempersiapkan tubuh atlet secara sistematis untuk kinerja yang optimal melalui tekanan fisik dan mental yang teratur, terarah dan meningkat secara berulang. Persaingan adalah hasil dari proses latihan atletik dengan harapan agar atlet dapat melakukan yang terbaik. Atlet tidak lepas dari proses latihan untuk mencapai prestasi yang optimal (Ari Y & Indriyaniastuti, 2009).

Pengertian gerak berasal dari latihan, gerak dan latihan. Pengertian senam Berasal dari kata movement dan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan mobilitas (keterampilan) dengan menggunakan peralatan yang berbeda tergantung tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut (Pradana et al., 2018). Olahraga adalah cara bagi seseorang untuk menjadi lebih baik potensi dirinya. Dengan berlatih, seseorang dapat belajar dan meningkatkan teknik gerakan olahraga yang diikutinya.

Pengertian senam berasal dari kata exercise adalah alat yang paling penting Dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ manusia dan membantu atlet menyempurnakan gerakannya (Ananda & Rafida, 2017) adalah proses peningkatan performa olahraga yang meliputi peralatan dan menggunakan metode dan aturan untuk membantu Anda mencapai kesuksesan. . sasaran tepat waktu. Bempa Dalam (Hanafy, 2014) menjelaskan: Dengan kata lain, aktivitas fisik adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan sengaja dalam jangka waktu yang lama dengan tujuan untuk meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis secara bertahap dan individual guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Bempa dalam (Hanafy, 2014) menyatakan bahwa semua atlet mengalami banyak reaksi empiris yang berulang selama latihan. Bentuk pengumpulan informasi dari proses pelatihan meliputi informasi fisiologis, biokimia, psikologis, sosial dan metodologis. Semua

informasi ini berbeda, tetapi berasal dari sumber yang sama, yaitu atlet, dan diciptakan melalui proses yang sama: proses latihan. (Isnaini & Sabarini, 2010) menambahkan bahwa pelatihan merupakan suatu proses untuk berubah menjadi lebih baik. Ini berarti sifat fisik yang lebih baik, fungsi peralatan fisik, dan karakteristik mental anak yang dilatih. Menurut pendapat lain (Langga & Supriyadi, 2016), latihan olahraga didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, teratur dan sistematis, menyempurnakan latihan melalui pendekatan ilmiah untuk meningkatkan kinerja dan proses kesiapan seorang atlet.

Beberapa pandangan di atas berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah proses peningkatan perkembangan aktivitas fisik secara bertahap. Hal ini dilakukan secara sistematis untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani guna mencapai kinerja jasmani yang optimal di tempat kerja. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan performa atlet dan memaksimalkan hasilnya.

c. Prinsip Latihan

Prinsip pemberian gerak nyata akan merangsang perubahan sistem tubuh untuk meningkatkan kinerja atletik atau fisik (abstrak, tidak ada data). Untuk hasil terbaik, proses induksi dan pelatihan harus tepat dan menyeluruh. (Pradana et al., 2018) mengatakan bahwa salah satu karakteristik pelatihan adalah beban pelatihan. Beban latihan selama latihan sehingga hasil latihan dapat mempengaruhi peningkatan karakteristik fisik, psikis, perilaku dan sosial dalam olahraga. Selain itu

tujuan utama senam adalah untuk meningkatkan kualitas bentuk energi dan bentuk otot. Peningkatan kekuatan fisik berarti peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik, dan peningkatan kebugaran otot berarti kinerja komponen biomotorik yang lebih baik. (Nasakhi dan Suharjana, 2015):

Agar latihan dapat mempengaruhi keadaan tubuh, maka latihan dilakukan sesuai dengan prinsip latihan yang benar - FITT (Frekuensi, Intensitas, Jenis, Waktu). Frekuensi menunjukkan berapa kali seminggu Anda berolahraga. Frekuensi kelas diadakan minimal tiga kali seminggu. Intensitas adalah ukuran berat atau ringannya beban yang harus dilakukan selama latihan. Intensitas latihan Anda dapat ditentukan oleh detak jantung maksimum (DNM) Anda.

220 tahun. Jenis adalah bentuk kombinasi keduanya. Waktu adalah berapa lama latihan berlangsung latihan yang dilakukan atau dipilih, aerobik, anaerobik, atau keduanya.

Banyak faktor atau variabel motorik yang berupa momentum atau takaran. (Emral, 2017), intensitas atau jumlah latihan termasuk FIT (frekuensi, intensitas, durasi, jenis, kenikmatan). Besar dan besarnya gerak dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. frekuensi latihan

Menurut (Nasution & Suharjana, 2015), frekuensi mengacu Tentang jumlah latihan per minggu. Secara universal, program latihan yang lebih lama dan frekuensi latihan yang lebih tinggi berdampak positif pada aktivitas fisik. Menurut Fox et al. (Nasution & Suharjana, 2015) Frekuensi latihan yang sesuai untuk latihan

endurance adalah 2-5 kali per minggu dan 3 kali per minggu untuk latihan anaerobik. Berolahraga 3 kali seminggu adalah frekuensi minimum untuk mendapatkan kekuatan maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran Anda, Anda harus berolahraga 3-5 kali seminggu.

2. Intensitas Latihan

(Isnaini & Sabarini, 2010), regangan merupakan atribut yang menunjukkan beratnya latihan. Intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan faktor penting dalam latihan. Padahal, intensitas berhubungan dengan durasi latihan (Nasution & Suharjana, 2015). Lebih lanjut Suharjana menjelaskan bahwa latihan dengan intensitas tinggi biasanya membutuhkan waktu latihan yang singkat dan latihan dengan intensitas rendah biasanya membutuhkan waktu latihan yang lama. Intensitas dapat didefinisikan sebagai dosis atau jumlah latihan yang dilakukan. . Beban latihan adalah berat atau ringannya beban, atau tekanan fisik dan mental yang harus diterapkan selama latihan. (Nasution & Suharjana, 2015).

3. Durasi Latihan (*Time*)

(Isnaini & Sabarini, 2010) menyatakan durasi latihan atau tempo adalah jumlah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali Anda berolahraga. Juga durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Nasution & Suharjana, 2015). Menurut Sharkey dalam

(Nasution & Suharjana, 2015) Durasi mengacu pada waktu yang dihabiskan untuk berolahraga, jarak mengacu pada panjang langkah atau pukulan yang dilakukan, dan kalori mengacu pada jumlah energi yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling terkait, peningkatan salah satunya akan menurunkan yang lain. Hasil latihan fisik akan terlihat setelah 8-12 minggu latihan dan akan stabil setelah 20 minggu latihan.

4. Tipe Latihan

Suatu latihan akan berhasil jika Anda memilih metode latihan yang benar. Metode tersebut dipilih untuk memenuhi tujuan pelatihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta pelatihan (Nasution & Suharjana, 2015). Menurut Lutan (Nasution & Suharjana, 2015) ciri metode latihan sering disebut dengan jenis latihan. Jenis latihan akan melibatkan isi dan bentuk latihan

5. *Enjoyment*

Menurut (Sucipto & Widiyanto, 2016) kenikmatan adalah kemampuan atlet dalam menikmati olahraga pilihannya. Atlet dan atlet dapat memahami jenis dan metode yang digunakan selama olahraga. Anak-anak yang berolahraga rentan terhadap cedera. Cedera yang disebabkan oleh kontak fisik atau gerakan selama pertandingan. Perbedaan antara anak-anak dan orang dewasa terletak pada ciri fisik dan fisiologisnya. Faktor-faktor ini membuat anak-

anak lebih rentan terhadap fisik anak menempatkan mereka pada risiko cedera yang lebih tinggi daripada orang dewasa. Mencakup area yang jauh lebih besar daripada rumpun yang tumbuh dan menarik dengan mudah.

(Sahabuddin et al., 2020) menyatakan “*The basic principle of training is to overload the biological system that is affected. The exercise stimulus or stress presented is greater than what the person is normally accustomed to.*”. Prinsip dasar pelatihan adalah membebani sistem biologis yang terpengaruh. Stimulus olahraga atau stres yang diberikan lebih besar daripada yang biasa dilakukan orang tersebut.

Harsono dalam (Pradana et al., 2018) menyebutkan prinsip latihan meliputi prinsip persiapan (persiapan), prinsip individualisasi, prinsip penyesuaian, Prinsip kelebihan beban, prinsip perkembangan, prinsip kegagalan, prinsip modifikasi, prinsip pemanasan dan pemulihan, dan pelatihan jangka panjang. prinsip (Pendidikan Jangka Panjang), Prinsip Reversibilitas, Prinsip Sistematis. Prinsip Praktis Kumar dalam (Kidman & Hanrahan, 2020) antara lain:

- 1) prinsip ilmiah (metode ilmiah)
- 2) individualisme (menghormati individu)
- 3) Latihan pasca pertandingan (post match coaching)
- 4) Pelatihan Berbasis Tujuan (Goal-Based Coaching)

- 5) Menurut kriteria awal (menurut kriteria awal)
- 6) Perbedaan Skill Atlet (Notorious vs Veteran)
- 7) Pengamatan terperinci dari permainan (pengamatan seluruh pemain) Dari yang diketahui ke yang diketahui (Dari yang diketahui menjadi tidak diketahui)
- 8) Sederhana ke Kompleks (Sederhana ke Kompleks)
- 9) Lokasi Pelatihan dan Literatur (Lokasi Pembinaan dan Literatur)
- 10) Perbaiki kelemahan pemain sekarang Satu keterampilan pada satu waktu (satu keterampilan pada satu waktu)
- 11) Pengamatan Lebih Dekat.

Singh (Emral, 2017) menyatakan bahwa prinsip-prinsip aplikasi meliputi:

- 1) Prinsip Pendidikan Berkelanjutan (Principles of Continuing Education)
- 2) Prinsip peningkatan beban latihan (Prinsip peningkatan beban latihan)
- 3) Prinsip Individu (Individual Subject Principles)
- 4) Prinsip Partisipasi Aktif
- 5) Asas Pendidikan Terencana dan Sistematis (Planned and Systematic Education Principles)
- 6) Asas Pendidikan Umum dan Khusus (General and Special Education Principles)

- 7) Prinsip Pendidikan Khusus Kompetitif
- 8) Kebijakan Kejelasan
- 9) Prinsip Keberlanjutan (Circular Principles)
- 10) Prinsip jaminan kinerja (principle of performance guarantee)
- 11) Prinsip Beban Latihan Kritis
- 12) Kebijakan Penyesuaian (Adjustment Policy)
- 13) Prinsip Aritmatika (Prinsip Aritmatika)
- 14) prinsip kesadaran
- 15) Prinsip Presentasi Visual
- 16) Prinsip probabilistik (prinsip kelayakan).

Sukadiyanto dalam (Sahabuddin et al., 2020) kembali berpendapat bahwa proses pelatihan harus dilaksanakan dengan baik, cepat, efektif dan efisien dengan ciri-ciri sebagai berikut: (1) diperlukan perencanaan yang memadai dan matang, (2) proses pelatihan harus lancar dan progresif, (3) memiliki sasaran dan tujuan, (4) bahan ajar berisi teori dan praktek. Pendapat lainnya dari (Hanafy, 2014) bahwa Keberhasilan pelatihan adalah program pelatihan yang terstruktur dan berkinerja baik. Saat berolahraga untuk mencapai tujuan yang diinginkan, Anda Itu harus didasarkan pada prinsip-prinsip praktis. Dasar-dasar latihan ini berfokus pada pengembangan dan pemeliharaan blok bangunan kesehatan. Aktivitas fisik dan olahraga menyebabkan perubahan pada tubuh.

Perubahan ini bertujuan untuk membuat Anda bugar untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pengamatan di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip pendidikan adalah prinsip-prinsip yang harus diikuti, diterapkan, atau dihindari untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Prinsip-prinsip pelatihan memainkan peran penting dalam aspek fisiologis dan psikologis seorang atlet..

2. Hakikat Sepak Bola

a. Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga yang populer di seluruh dunia dan Indonesia tidak terkecuali. Dewasa ini, permainan sepak bola modern telah mengalami banyak kemajuan, perubahan dan perkembangan baik dalam kondisi fisik maupun teknis, cara bermainnya, mental pemain itu sendiri maupun transmisi pertandingan sepak bola secara langsung. Piala Dunia menyambut tim dari Eropa dan Amerika Selatan. Ia juga menunjukkan kecepatan dan teknik yang didukung oleh keterampilan individu dan gerakan yang sangat baik. Permainan cepat dan teknik yang baik adalah hal yang perlu ditiru oleh pesepakbola Indonesia agar bisa maju dan berkembang dengan baik. (Kidman & Hanrahan, 2020).

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dalam sistem tim atau team play. Oleh karena itu, tim yang baik, kuat dan tahan lama

adalah tim yang terdiri dari pemain-pemain yang berhasil menyelenggarakan permainan yang kompak dalam hal kerjasama tim. Kerja sama tim yang baik membutuhkan pemain yang telah menguasai seluruh bagian sepakbola dan berbagai teknik serta keterampilan dasar untuk dapat memainkan bola dengan cepat, tepat, dan hati-hati dalam segala posisi dan situasi. Jadi, jangan buang waktu Anda. tenaga dan waktu. Cross in (Jayanto et al., 2015) menyatakan: Kisaran keterampilan dan teknik yang diperlukan untuk mengontrol dan menggerakkan bola melintasi spektrum kemungkinan 360 derajat, menggunakan hampir setiap bagian tubuh Anda di bawah tekanan konstan dari lawan.

Konsisten dengan pandangan di atas, Kresser menyatakan dalam (Pratiwi & Kuryanto, 2019): Selain tuntutan banyak pertandingan, pemain sepak bola elite menempuh jarak kurang lebih 10-12 km per pertandingan. Dua di antaranya adalah kecepatan maksimum. Terdiri dari 11 orang. Setiap Tim mempertahankan gawang dan mencoba menerobos gawang lawan. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan antara dua tim yang terdiri dari 11 pemain, yang masing-masing adalah penjaga gawang. Anda bisa bermain dengan seluruh tubuh Anda selain lengan (tangan). Menurut Batty (Pratiwi & Kuryanto, 2019), “Sepak bola adalah permainan sederhana yang tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan gol atau senjata, semakin banyak gol yang dicetak, semakin banyak gol yang dicetak. Tim terbaik menang” (Kemenkes dkk., 2014) menjelaskan: Tujuan

permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak mungkin dengan bola kulit berukuran 27-28 inci. Luxbacher dalam (Jayanto et al., 2015) Sepak bola adalah permainan yang menuntut fisik dan mental. Anda harus bermain untuk waktu yang terbatas, melelahkan diri Anda secara fisik dan mental, dan melakukan gerakan cerdas melawan lawan Anda. Selain itu, sepakbola membutuhkan empat elemen: secara teknis, taktis, fisik, mental. (Irisaptra dan Suhaliana, 2016).

Sepak bola adalah permainan tim di mana 11 pemain dari setiap tim ambil bagian dalam permainan. Sebelas pemain dibagi menjadi kelompok yang berbeda untuk menempati posisi dalam pertandingan sepak bola. Ini termasuk penjaga gawang, bek, gelandang, pemain sayap, penyerang atau penyerang. Tom & Scott (Departemen Kesehatan et al., 2014) "Apakah Anda menonton, bermain, atau melakukan keduanya, sepak bola sangat membuat ketagihan. Olahraga profesional diikuti oleh lebih banyak penggemar dan penonton daripada sebelumnya, dan keterampilan dasar permainan dihargai oleh amatir atlet menyukai kegiatan olahraga lebih dihargai dan pemain yang berada di dalam atau memiliki bola bermain sepak bola Keterampilan dasar yang membantu Anda bermain dengan baik Menurut Chentini & Russel (Departemen Kesehatan et al., 2014), dari dua tim Itu adalah permainan di mana bola menyentuh gawang lawan dengan semua anggotanya, kecuali satu Seperti yang ditunjukkan dengan benar oleh Sucipto (Bayu et al., 2019), Putera dalam (Romadona & Faruk, 2021) 'Sepak bola adalah permainan

di mana seorang pemain melempar bola ke gawang lawan tetapi tidak mengenai sasaran.'

Sucipto (Ardianta & Hariadi, 2017) menambahkan bahwa Sepak bola adalah permainan tim dan setiap tim memiliki 11 pemain, termasuk satu penjaga gawang. Permainan ini sebagian besar dimainkan dengan kaki, tetapi penjaga gawang dapat menggunakan tangan mereka di dalam area penalti. Kerja tim yang baik membutuhkan pemain yang memahami semua aspek sepakbola dan memiliki berbagai teknik dasar dan keterampilan di semua posisi dan situasi, cepat, akurat, mudah, hemat waktu.

Menurut pengertian di atas, sepak bola dimainkan dengan 11 Semua pemain, termasuk penjaga gawang yang bermain dengan kaki, dada, atau kepala, boleh berada di area penalti, kecuali penjaga gawang yang menggunakan tangan atau kakinya. Ini adalah pertarungan tim yang dibuat oleh masing-masing tim. sehingga membutuhkan kekompakan dan kerja tim antar pemain. Keterampilan dasar dan kekuatan fisik yang memadai diperlukan karena dilakukan di area yang luas. Untuk itu perlu dilakukan latihan sesuai dengan metode yang tersedia agar dapat memukul bola dengan benar.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan tim, permainan tim, jadi tim yang kuat dan tahan lama adalah tim pemain yang dapat membentuk permainan yang kompak, yaitu dengan kerja tim yang baik. Karena kerjasama tim yang baik membutuhkan seorang pemain yang telah menguasai semua teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola untuk dapat memainkan bola dengan cepat, tepat dan tenang dalam segala posisi dan situasi. Jangan buang waktu Anda, energi. Oleh karena itu, kecil kemungkinan pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dan keterampilan dasar sepak bola akan dianggap sebagai pemain yang baik. Keterampilan teknis yang paling penting adalah *shooting*, *passing*, *ball control* dan *dribbling* (Grieve, 2012).

Para ahli sepak bola sepakat bahwa unsur yang paling penting dan efektif Ada teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai pemain selama pertandingan sepak bola. Keterampilan dasar sepak bola terdiri dari teknik menendang, penguasaan bola, *dribbling*, teknik kepala, menggiring bola, penguasaan bola, lemparan ke dalam dan teknik penjaga gawang (Bayu et al., 2019). Sucipto dalam (Ardianta & Hariadi, 2017) Teknik dasar sepak bola:

1) Menendang (*kicking*)

Bidik operan, tembak, dan gesek untuk memblokir serangan musuh.

Beberapa jenis tendangan: kaki dalam, kaki luar, kaki dan tendangan dalam.

2) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Ada berbagai jenis seperti bagian dalam kaki, telapak kaki, paha dan dada.

3) Menggiring (*dribbling*)

Usahakan mendekat ke jarak target untuk menyalip lawan dan mengacaukan permainan. Ada dribel luar, dribel kaki dalam, dan dribel punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk cetak gol, bertahan dari serangan lawan. Beberapa jenis: arah dan melompat sambil berdiri.

5) Merampas (*tackling*)

Tujuannya adalah untuk mencuri bola dari lawan. Menangkap bola bisa dilakukan sambil berdiri atau meluncur.

6) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Penyisipan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*keeper*)

Kiper adalah barisan pertahanan terakhir dalam sepak bola. Teknik penjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola dan menendang bola.

Teknik sepak bola dasar oleh Scheunemann (2014:6) adalah: (1) Mengoper dan menerima (*feeding and acceptance the ball*), (2) Shooting (menembak), (3) Ball control and rotation (Penguasaan dan rotasi bola). Mielke (Grieve, 2012) menjelaskan teknik dasar bermain sepak bola sebagai berikut:

- 1) Teknik Menembak Sasaran Menguasai keterampilan dasar menendang bola yang baik memungkinkan pemain mencetak gol dengan melakukan tembakan dari berbagai posisi di lapangan.
- 2) Teknik passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Pass biasanya dilakukan dengan kaki, tetapi bagian tubuh lainnya juga dapat digunakan.
- 3) Teknik menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena setiap pemain harus dapat menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap untuk mengoper atau menembak. Ketika seorang pemain menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif, kontribusinya terhadap permainan sangat besar.
- 4) Teknik trapping merupakan teknik penguasaan bola yang paling umum digunakan oleh pemain saat menerima bola dari pemain lain. Selama penangkapan, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, badan, dan kaki) untuk menahan bola di dekat tubuh pemain.
- 5) Teknik Heading Heading biasanya dilakukan dengan cara melompat, melompat ke depan, menyelam (diving) atau berdiri dan mengarahkan bola secara tajam ke arah gawang atau rekan setim.
- 6) Tackleball adalah tindakan menjatuhkan lawan dan menangkap bola lawan.

- 7) Teknik lemparan ke dalam adalah lemparan ke dalam bola meninggalkan garis tepi, dan lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan di depan gawang.
- 8) Teknik penjaga gawang adalah garis pertahanan terakhir dalam pertandingan sepak bola..

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepak bola adalah gerakan yang harus dilakukan setiap pemain dalam pertandingan sepak bola. Jika seorang pemain memiliki keterampilan dasar yang baik dalam menguasai bola, maka pemain tersebut dapat bermain sepak bola dengan baik. Penguasaan keterampilan dasar sepak bola merupakan salah satu faktor yang menentukan berhasil tidaknya suatu regu atau tim dalam suatu permainan sepak bola. Dari semua teknik dasar yang dijelaskan, teknik dasar Harding menarik untuk dipelajari.

c. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepak bola

Dalam permainan sepak bola banyak sekali faktor yang harus dikuasai pemain seperti faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Komponen-komponen tersebut merupakan aset penting bagi pemain untuk mencapai kinerja yang diharapkan.

Beberapa komponen tersebut, yaitu komponen fisik, merupakan aset yang membantu pemain sepak bola menunjang performanya. Sehingga ketika kondisi fisik sedang tinggi maka akan mendukung

faktor-faktor lain dan memungkinkan pemain menjadi pribadi yang berkualitas dan berprestasi. Kemudian ada 10 bagian yang masuk dalam kategori kebugaran jasmani. Bahan yang dimaksud adalah:

1) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan otot merupakan komponen kebugaran manusia dan berkaitan dengan kemampuan otot menyerap beban selama bekerja (Isnaini & Sabarini, 2010). Kekuatan adalah jumlah kekuatan yang dihasilkan ketika otot berkontraksi. Kekuatan memainkan peran penting di sini, karena merupakan kekuatan pendorong di balik aktivitas apa pun dan prasyarat untuk kinerja yang lebih baik.

Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seorang pemain. Kekuatan memungkinkan pemain untuk merebut dan mempertahankan bola dengan baik (bersama dengan mendukung elemen gameplay yang hebat). Selain itu, kekuatan sepakbola yang luar biasa memungkinkan pemain menggunakan tembakan sulit untuk mengoper ke teman di area penalti atau mencetak gol.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas berkelanjutan yang efisien dan efektif menggunakan sistem kardiopulmoner, pernapasan, dan peredaran darah untuk

mengontraksikan banyak otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang sangat lama (Isnaini & Sabarini, 2010). Menurut (Komarudin, 2018), daya tahan mengacu pada kapasitas kardiopulmoner (jantung dan paru-paru) atau daya tahan otot (muscle endurance). Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan kesabaran. Stamina penting dalam permainan sepak bola. Jelas bahwa persyaratan daya tahan sangat tinggi ketika pemain melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik seperti berlari, melompat, meluncur, dan mengisi bahan bakar selama lebih dari 90 menit secara terus menerus.

3) Daya Tahan Otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang menggunakan kelompok otot untuk berkontraksi berulang kali terhadap beban tertentu dalam jangka waktu yang relatif lama (Isnaini & Sabarini, 2010). Kekuatan otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, demikian pula dengan kecepatan kontraksi otot, sehingga faktor yang mempengaruhi keduanya juga mempengaruhi kekuatan otot. Oleh karena itu, kekuatan adalah sifat yang memungkinkan otot atau kelompok otot melakukan pekerjaan fisik secara tiba-tiba. Saat bermain sepak bola, misalnya saat meraih bola, pasti ada gerakan mendadak yang terjadi dalam waktu singkat dengan tenaga maksimal. Orang yang aktif secara fisik biasanya memiliki kekuatan otot yang baik. Kekuatan otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan

kecepatan kontraksi otot, sehingga faktor apapun yang mempengaruhi keduanya akan mempengaruhi kekuatan.

4) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Alan C. Lacy dalam (Kidman & Hanrahan, 2020), “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat.” Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, waktu dari mendengar sinyal hingga gerakan pertama, dan waktu tempuh, waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak (Isnaini & Sabarini, 2010). Oleh karena itu, dapat dirangsang untuk melakukan gerakan pendek dengan kecepatan tinggi atau semburan pendek. Kecepatan dapat didefinisikan di sini sebagai kecepatan gerak yang bekerja pada seluruh atau sebagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah : Fleksibilitas, tipe tubuh, usia, jenis kelamin.

5) Daya Lentur (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan banyak jenis aktivitas fisik, terutama dengan meregangkan otot dan ligamen di sekitar sendi sebanyak mungkin (Isnaini & Sabarini, 2010). Fleksibilitas menggambarkan gerakan maksimum yang dapat dilakukan oleh sendi. Oleh karena itu, menjelaskan hubungan antar persendian tubuh, pada umumnya setiap persendian memiliki rentang gerak tertentu karena struktur anatominya. Gerakan terpenting dalam kehidupan sehari-hari

adalah fleksi batang tubuh, tetapi kelenturan di satu bagian belum tentu di bagian lainnya.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain (Isnaini & Sabarini, 2010). Orang dengan mobilitas tinggi dapat mengubah lokasinya di area tertentu. Dengan kata lain, orang yang sangat kooperatif dapat mengubah posisi dengan kecepatan tinggi.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh pada berbagai gerakan (Isnaini & Sabarini, 2010). Mempertahankan posisi tubuh saat melakukan suatu gerakan bergantung pada kemampuan memadukan kerja penglihatan, saluran otot, dan reseptor otot di telinga. Ini diperlukan tidak hanya dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan sistem neuron motorik yang berbeda menjadi pola gerakan yang efisien. (Isnaini & Sabarini, 2010).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Accuracy dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol gerak bebasnya menuju suatu sasaran. Target ini

bisa berupa jarak atau mungkin objek langsung yang perlu diekspos ke suatu area tubuh. Menjadi efisien dan mencapai tujuan Anda dengan benar. Ketepatan dalam sepak bola adalah usaha pemain untuk dapat mengoper bola dengan tepat kepada temannya, dan juga agar dapat menembak dengan tepat untuk mencetak gol.

10) Reaksi (*Reaction*)

Reaktivitas adalah kemampuan seseorang untuk merespon dengan cepat terhadap rangsangan yang disebabkan oleh sensasi, saraf, atau emosi lainnya. Melalui asesmen berupa tes bakat, dapat diketahui keadaan kondisi fisik seseorang. Respons dapat dibagi menjadi tiga fase: visual, auditori, dan rasa. Seorang pemain sepak bola harus sangat tanggap untuk bisa bergerak cepat dan menguasai bola. Kiper harus memiliki kemampuan bereaksi untuk mencegah bola menyerang lawan, namun setiap pemain juga membutuhkan reaksi yang baik.

Pemain harus dalam kondisi fisik yang baik sebelum ditempatkan di lapangan untuk mengatasi kerja keras dan stres yang terlibat selama pertandingan. Proses kondisi latihan dalam olahraga merupakan proses yang harus dilakukan atlet dengan hati-hati sabar dan tekun. Dengan mengulangi latihan intensitas dan kompleksitas yang semakin meningkat, pemain tumbuh dari waktu ke waktu menjadi pemain yang gesit, terampil, dan sukses.

Elemen kebugaran yang tercantum di atas tidak dapat dianggap sebagai komponen terpisah. Namun, untuk berolahraga, kita saling membutuhkan dalam hal kondisi fisik. Kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga sepak bola adalah daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak dan kecepatan.

3. Hakikat Motivasi

Perilaku manusia ditentukan oleh kebutuhan untuk mencapai tujuan, berupa motivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Hamzah B. Uno dalam (Pratiwi & Kuryanto, 2019), motivasi adalah kekuatan internal atau eksternal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, motivasi juga dapat diartikan sebagai dorongan spiritual bagi individu atau orang sebagai anggota masyarakat. Sedangkan menurut Oemar Hamalik (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016) adalah perubahan energi pribadi yang ditandai dengan munculnya emosi dan reaksi untuk mencapai tujuan. Menurut pendapat lain dari Martin Handoko (Fatimah & Nuryaningsih, 2018), motivasi didefinisikan sebagai energi atau faktor yang ada dalam diri manusia yang mendorong, mengendalikan atau memodulasi perilaku manusia. Dan menurut Mc. Motivasi, dalam kata-kata Donald yang dikutip Sardiman (Permadi, 2021), adalah perubahan energik dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “emosi” yang mendahului reaksi terhadap suatu tujuan.

Dari pendapat beberapa ahli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan motivasi adalah kekuatan yang timbul atau timbul dari dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu guna memenuhi kebutuhannya. Dengan munculnya motivasi, individu menjadi termotivasi untuk melakukan segala aktivitas untuk memenuhi kebutuhannya, baik dari dalam maupun dari luar individu. Semakin kuat dorongannya, semakin Anda dapat mencapai tujuan Anda. Dalam sepak bola, seseorang merasa perlu bermain sepak bola, mereka memiliki motivasi untuk bermain sepak bola.

a. Karakteristik Motivasi

Menurut Thornburgh yang dikutip oleh Elida Prayitno (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016), ada lima sifat motivasi yang umum.

- 1) Dorongan tersebut dapat berupa kebutuhan dasar atau kebutuhan yang dipelajari.
- 2) Tindakan Termotivasi Memberikan Arah Ketika siswa menentukan pilihannya akan sumber yang dapat membangkitkan motivasi , itu berarti mereka mencapai tujuan yang seharusnya memuaskan mereka.
- 3) Motivasi meningkatkan kesungguhan perilaku siswa yang berprestasi di bidang sains atau unggul dengan sifat atletisnya sangat termotivasi oleh siswanya.
- 4) Motif selektif karena tindakan bermakna dan diarahkan pada tujuan. Siswa memilih tindakan yang tepat untuk

mencapai tujuan mereka atau memenuhi kebutuhan mereka.

- 5) Motivasi adalah kunci untuk memenuhi kebutuhan, dan ketika kita merasa kekurangan, kita termotivasi untuk menebusnya Jadi penggerak, pemandu, dan penyeleksi seseorang.

b. Tujuan Motivasi

Menurut Oemar Hamalik dalam (Fatimah & Nuryaningsih, 2018), “Tujuan motivasi adalah tujuan yang dicapai melalui tindakan yang memuaskan individu sekali tercapai”. Menurut Ngalim Purwanto (Ananda & Rafida, 2017), “Tujuan motivasi adalah untuk menciptakan suatu keinginan atau dorongan untuk melakukan sesuatu yang menggerakkan atau menginspirasi seseorang untuk mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa semakin jelas tujuan yang diinginkan, maka semakin jelas pula perilaku motivasi yang dilakukan, dan paling berhasil bila kebutuhan motivator terpenuhi. Oleh karena itu, motivator perlu benar-benar mengetahui dan memahami latar belakang, kebutuhan, dan kepribadian mereka sendiri.

c. Fungsi Motivasi

Menurut Oemar Hamalik (Ananda & Rafida, 2017), motivasi memiliki tiga fungsi:

- 1) Mempromosikan tindakan atau hasil. Tanpa motivasi, tidak ada kegiatan seperti belajar.
- 2) Motivasi berguna sebagai panduan. Ini berarti mengarahkan tindakan guna sampai pada tujuan yang diharapkan.
- 3) Motivasi adalah kekuatan pendorong. Dengan kata lain, motivasi Anda menentukan kecepatan pekerjaan Anda. Sebaliknya, menurut Sardiman (Fatimah & Nuryaningsih, 2018), motivasi juga memiliki tiga fungsi:
 - a. Sebagai mesin atau mesin yang melepaskan energi, itu mendorong orang untuk bertindak.
 - b. Menentukan arah tindakan dan arah tujuan yang ingin dicapai.
 - c. Pilihan perilaku, yaitu memutuskan perilaku apa yang perlu dilakukan bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan, dan membuang perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan itu.

3. Hakikat Disiplin

a. Pengertian Disiplin

Pendidikan karakter adalah usaha sadar agar peserta didik di masa depan dapat terdidik dan membangun karakternya sendiri agar dapat menjadi individu bagi dirinya dan lingkungannya, dimaksudkan guna menanamkan nilai-nilai terkait karakter tertentu dalam diri, yang merupakan penyusun pengetahuan, kesadaran, atau kehendak, dan tindakan untuk mewujudkan nilai-nilai tersebut. Contoh sikap

yang mencerminkan kepribadian siswa adalah sikap siswa terhadap kedisiplinan. Kehidupan sehari-hari seorang siswa membutuhkan disiplin di mana pun dan dimanapun. Disiplin harus dipelajari sejak dini. Istilah disiplin berasal dari kata latin disiplin dan mengacu pada kegiatan belajar dan mengajar. Murid dalam bahasa Inggris berarti mengikuti seseorang yang belajar di bawah pengawasan seorang mentor. Istilah bahasa Inggris lainnya untuk disiplin berarti keteraturan, kepatuhan atau pengendalian perilaku, pengendalian diri (Aziz et al., 2022).

Siswa dengan disiplin belajar yang baik memiliki kemampuan untuk mengontrol belajarnya. Hal ini teramat penting untuk mencapai hasil belajar, karena berhasil atau gagalnya siswa di perusahaannya sangat tergantung pada bagaimana mereka menggunakan praktik belajar yang baik. Seperti yang dikemukakan oleh Slameto (Bile et al., 2021) yaitu Agar siswa maju, siswa harus belajar dengan disiplin baik di sekolah, di rumah maupun di perpustakaan. Melalui penerapan disiplin, siswa berhasil dalam segala hal, termasuk belajar. Disiplin dapat mengurangi kemungkinan kegagalan. Sesuai dengan hal tersebut Slameto (Bile et al., 2021) mengatakan bahwa Semua staf sekolah yang mengikuti aturan dan bekerja dengan disiplin akan membuat siswa disiplin dan berdampak positif pada pembelajaran mereka.

Disiplin belajar adalah tingkah laku patuh dan patuh dalam lingkungan belajar untuk mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang positif, yang dilaksanakan atau diikuti secara sadar oleh guru dan siswa. Disiplin belajar siswa adalah perilaku siswa yang mengarah pada sikap siswa terhadap keteraturan, keteraturan, meluangkan waktu untuk belajar di rumah, sekolah, dan perpustakaan. Disiplin memudahkan seseorang untuk mencapai tujuan yang dapat dicapai, semakin tinggi tingkat kedisiplinan seseorang maka semakin baik pula sikap dan perilakunya. Demikian pula tujuan pembelajaran dapat tercapai bagi siswa apabila disiplin diterapkan sesuai fungsinya untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

b. Fungsi Disiplin

Fungsi disiplin menurut Tu'u (Aziz et al., 2022) sebagai berikut:

1) Menata kehidupan bersama

Disiplin masuk akal ketika ingin menyadarkan seseorang bahwa ia harus menghormati orang lain dengan mengikuti dan menaati peraturan yang ada. Ketaatan dan kepatuhan akan dibatasi dengan mengorbankan pihak lain, tetapi hubungan dengan orang lain akan menjadi baik dan lancar. Oleh karena itu, tugas disiplin adalah mengatur tata kehidupan manusia dalam suatu kelompok atau masyarakat tertentu.

2) Membangun kepribadian

Kepribadian adalah keseluruhan sifat, perilaku dan gaya hidup seseorang, yang tercermin dalam penampilan, ucapan, dan tindakan sehari-hari. Perkembangan kepribadian seringkali dipengaruhi oleh faktor keluarga, sosial, masyarakat dan lingkungan sekolah. Disiplin diterapkan di setiap lingkungan mempengaruhi tumbuhnya kepribadian yang baik. Disiplin mendorong seseorang untuk taat, taat dan patuh terhadap aturan-aturan yang ada. Kebiasaan itu lambat laun memasuki kesadarannya sehingga akhirnya menjadi kelebihan kepribadiannya. Jadi lingkungan yang sangat disiplin memiliki dampak yang kuat pada kepribadian seseorang. Khususnya bagi seorang siswa yang kepribadiannya sedang berkembang, lingkungan sekolah yang tertib, tenteram, dan tenang tentunya sangat berperan penting dalam pembentukan kepribadian yang baik.

3) Melatih kepribadian

Sikap, tata krama, pola hidup yang baik dan disiplin tidak berkembang dalam waktu singkat. Semua ini terdiri dari proses panjang yang disebut pelatihan. Demikian pula kepribadian yang teratur, teratur, patuh, patuh juga memerlukan latihan dan pembinaan. Pendidikan yang berulang-ulang diperlukan agar pribadi yang terpelajar dan disiplin tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang tidak baik.

4) Pemaksaan

Disiplin adalah sikap mental yang mencakup kesediaan untuk mengikuti semua peraturan, ketentuan, dan standar yang berlaku dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab. Disiplin dapat memiliki dua alasan. Pertama, disiplin berasal dari kepercayaan diri. Disiplin dengan motif pengenalan diri ini lebih baik dan kuat. Kedua, disiplin berasal dari paksaan dan tekanan eksternal. Disiplin yang dipaksakan dengan cepat hancur dan berdampak buruk pada anak-anak. Disiplin, bagaimanapun, bertindak sebagai paksaan bagi seseorang untuk mengikuti aturan yang berlaku di lingkungan itu. Meskipun disiplin wajib tidak berlangsung lama, dengan bantuan guru sekolah dan orang tua di rumah, pengenalan dan latihan disiplin secara teratur dapat mengingatkan anak bahwa disiplin itu penting bagi mereka.

5) Hukuman

Peraturan sekolah biasanya memuat hal-hal positif yang harus dilakukan siswa. Sisi lain melibatkan sanksi atau hukuman bagi mereka yang melanggar aturan ini. Sanksi diharapkan memiliki nilai pendidikan dan bukan sekedar menakut-nakuti siswa. Aturan yang disiapkan dan disosialisasikan harus diikuti secara konsisten dan konsisten. Sanksi disiplin harus dikenakan kepada siswa yang melanggar peraturan, agar tidak mengulangi perbuatannya dan memahami bahwa perbuatan yang salah mempunyai akibat yang tidak menyenangkan dan harus ditanggungnya.

6) Menciptakan lingkungan kondusif

Sekolah merupakan bagian penting dari pendidikan. Proses pendidikan memiliki proses mendidik, melatih dan mendidik. Sebagai bagian dari dunia pendidikan, sekolah harus menjamin terselenggaranya proses pendidikan yang baik. Kondisi yang baik untuk proses ini adalah kondisi aman, tenang, tertib, tertib, saling menghargai dan hubungan sosial yang baik. Ketika kondisi ini terpenuhi, sekolah menjadi lingkungan yang kondusif untuk kegiatan dan proses pendidikan. Di tempat seperti itu, potensi dan prestasi siswa muncul secara spontan. Disiplin sekolah mendukung terselenggaranya proses dan kegiatan pendidikan. Hal ini dapat dicapai dengan menetapkan peraturan sekolah dan menegakkannya secara konsisten dan konsisten.

Mengacu pada fungsi di atas, kedisiplinan sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap siswa. Disiplin merupakan prasyarat terbentuknya sikap, perilaku dan pola hidup disiplin yang mengarah pada keberhasilan akademik siswa dan kemudian keberhasilan profesional.

c. Pembentukan Disiplin

Setiap disiplin berbeda. Demikian juga dalam melatih kedisiplinan setiap individu. Setiap cara mengajar dan membentuk kedisiplinan itu sendiri mempengaruhi perilaku dan pola kepribadian

siswa serta hasil belajar dan kinerja siswa. Ada empat faktor dominan yang mempengaruhi kedisiplinan seorang individu yaitu mengikuti dan mentaati peraturan, harga diri, alat pengajaran dan hukuman. (Aziz et al., 2022). Selain keempat faktor tersebut, masih ada faktor lain yang mempengaruhi terbentuknya kedisiplinan, antara lain keteladanan, lingkungan disiplin dan pendidikan disiplin.. Rachman dalam (Aziz et al., 2022) menyatakan bahwa Metode disiplin sekolah berdampak positif pada kehidupan di masa depan, meskipun dulu disiplin dianggap sebagai kebebasan yang membatasi. Disiplin harus secara sadar diartikan dalam pembentukan disiplin diri yang baik. Disiplin tidak lagi diartikan sebagai sesuatu yang dilindungi undang-undang, tetapi sebagai aturan yang diperhatikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menumbuhkan sikap disiplin pada kehidupan sehari-hari memiliki banyak manfaat, Disiplin mengacu pada peraturan dan ketentuan yang harus diikuti untuk mengatur perilaku yang diharapkan dari seseorang, yaitu. Disiplin sangat erat kaitannya dengan perilaku.

4. *Fun Game*

Olahraga pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang mendapat manfaat dari aktivitas fisik, mental, dan emosional (Emral, 2017). Olahraga tidak hanya mengembangkan tubuh dan pikiran, tetapi juga melakukan olahraga yang menyenangkan dan permainan yang menyenangkan dapat melatih pikiran yang gelisah atau terganggu, biasanya dimainkan secara bertahap, disukai semua orang, dan dianggap oleh banyak orang sebagai

olahraga yang *fun* (menyenangkan) (Sari & Marhaendra, 2021). Menurut (Nasution & Suharyana, 2015) *fun game* sebagai sarana untuk mengasah keberanian dan sebagai sarana penyegaran dan keceriaan yang membuat rasa bosan hilang dalam sekejap. Fun games kini telah tergantikan dalam setiap cabang olahraga termasuk sepak bola menjadikan fun games menjadi salah satu permainan bola dalam sepak bola untuk menghilangkan kebosanan orang yang memainkan permainan sepak bola tersebut.

Ada tiga tingkat kebosanan pada atlet: kontrol, kebosanan, dan kebosanan. (Pratiwi & Kuryanto, 2019) Selain itu, kebosanan yang dialami atlet pada saat latihan dapat mengganggu proses latihan atlet yang berujung pada prestasi puncak awal dan akhirnya menurun. Hal ini terlihat pada performa atau kemampuan seorang atlet dalam menangkap dan melakukan sesuatu yang terus-menerus tidak fokus dan tidak menunjukkan kemajuan dari hasil latihan. Kelelahan atlet merupakan fenomena umum yang dapat mengakibatkan atlet tidak mencapai tujuan latihannya, gagal memenuhi harapan atau kehilangan kesuksesan dalam sepak bola.

Proses pembelajaran yang menyenangkan dengan berbagai permainan menyenangkan (*fun games*) mendorong aktivitas pada siswa dan atlet. Partisipasi langsung memungkinkan siswa dan atlet merasa benar-benar belajar, sehingga kepositifan siswa dan atlet sangat penting dalam proses latihan. *Fun game* telah dimodifikasi dalam permainan sepak bola guna menurunkan tingkat kebosanan seseorang yang memainkan permainan sepak bola sehingga meningkatkan motivasi dan akan mempengaruhi

kedisiplinan atlet (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016). Macam-macam permainan fun game dalam penelitian ini ada 5 macam bentuk permainan yaitu *fun game* bola tangan, *fun game tunnel chain*, *fun game cat and mouse*, *fun game deer run*, dan *fun game tic tac toe*.

Pelatih sepak bola Untuk membuat proses latihan fisik, Anda harus kreatif agar jika siswa menyukai latihan yang diusulkan, atlet aktif dalam proses latihan. Dengan penekanan pada pelatihan, atlet harus menikmati interaksi dengan latihan yang ditawarkan kepada mereka. Khusus untuk atlet SSB kelompok usia 11-13 tahun, sangat penting untuk menikmati unsur fun dan fun dari proses latihan ini. Faktor kesenangan juga berperan penting dalam belajar ketika belajar bergerak.

Menurut M. Saputra seperti yang dikutip Yudianto (Pradana et al., 2018) Perkembangan motorik pada anak sekolah dasar dibagi menjadi tiga tahap. (1) Tahap Pengembangan Gerakan Dasar 2-7 tahun, (2) Tahap Peralihan 7-10 tahun, (3) Tahap Spesifikasi 11-13 tahun.

Model bermain (permainan)/pendidikan jasmani/kebugaran adalah model pembelajaran dengan pendidikan jasmani yang menggabungkan kebugaran jasmani dan kebugaran bangunan dengan kegiatan bermain. Bermain sebagai rangkaian akhir dari permainan bebas, permainan terbimbing, dan permainan akhir terarah (Ningsih & Mahyuddin, 2021) Konsep ini dapat diartikan sebagai model bermain (game) yang terintegrasi. Dukungan yang diberikan berupa aktivitas kekuatan dan performa fisik yang dipadukan dengan aktivitas yang menyenangkan. Tentu saja, anak-

anak lebih suka berolahraga. Hal ini mendorong anak-anak untuk aktif secara fisik, tidak hanya selama latihan SBB tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Pola permainan (*games*), Kemampuan jasmani dan kebugaran menjadi pilihan bagi guru pendidikan jasmani dan pembina PAUD untuk memberikan jawaban atas permasalahan di atas. Dalam model ini segala keterbatasan waktu, alat dan perlengkapan tidak menjadi halangan untuk pelaksanaan pelatihan yang tepat dan pembelajaran langsung, memungkinkan anak mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

Secara alami, anak-anak mempunyai kemampuan kreatif. Oleh karena itu dibutuhkan metode pembelajaran yang menyenangkan, misalnya permainan frog hop dapat membangun kekuatan kaki, dan teknik yang digunakan antara lain passing dan dribbling. Tujuan permainan kucing dan tikus: Latih iming-iming Anda menghindari penghalang lawan. Permainan menggiring bola di sekitar lapangan gawang: Tingkatkan kebugaran Anda dan tingkatkan kecepatan dribbling Anda. Game Tautan Rintangan: Peningkatan mobilitas, ketangkasan. Set Gerbang Zigzag: Tingkatkan kecepatan dribbling Anda dan tingkatkan kontrol bola Anda. Tujuan Permainan Berburu Rusa: Berlatih kombinasi untuk menempatkan umpan. Metode ini menitikberatkan pada partisipasi aktif anak saat proses refleksi, peningkatan emosi dan sosial. Metode atau pendekatan pembelajaran yang menyenangkan menekankan partisipasi anak dalam pembelajaran dengan

melibatkan mereka secara aktif dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Studi relevan merupakan penelitian terdahulu yang dijadikan acuan dalam penelitian ini sehingga terdapat pembaharuan pada hasil penelitian. terdapat berbagai penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

Table 1.
Kajian Penelitian yang Relevan

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Aprilianto & Tomoliyus (2017)	Pengembangan model bermain sepak bola untuk meningkatkan aspek psikologis anak usia 12-13 tahun di Yogyakarta	R&D	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model bermain sepak bola anak usia 12-13 tahun efektif untuk meningkatkan aspek psikologis dalam melakukan latihan sepak bola.	Penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan metode yang digunakan yaitu R&D.	Penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan objek dengan penelitian ini yaitu pada SSB Gama, Indonesia Muda, dan Matra. Dan penelitian yang akan dilakukan tidak berkaitan dengan aspek psikologi anak.
2	Nasution & Suharjana (2015)	Pengembangan Model Latihan Sepak bola Berbasis Kelincahan dengan	R&D	Hasil penelitian berupa model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan	Penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan metode yang digunakan yaitu R&D.	Penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan objek dengan penelitian ini yaitu pada SSB Gama,

		Pendekatan Bermain		pendekatan bermain untuk siswa sekolah sepak bola usia 10-12 tahun yang berisikan sembilan permainan yang efektif digunakan.		Indonesia Muda, dan Matra. Dan penelitian yang akan dilakukan tidak berbasis kelincahan.
3	Ardianta & Hariadi (2017)	Pengembangan Model Latihan <i>Passing</i> dan <i>Control</i> pada Atlet Sepak bola Usia Dini	R&D	Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk pengembangan model latihan <i>passing</i> dan <i>control</i> yang dikemas dalam bentuk buku panduan ini dinyatakan layak digunakan sebagai model latihan untuk anak latih usia dini di Wesley Skill Center Kota Malang	Penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan metode yang digunakan yaitu R&D.	Model latihan pada penelitian yang akan dilakukan ialah berbasis <i>fun game</i> . Dan objek penelitian yang akan dilakukan pada SSB yang berbeda.
4	Pradana,	Model latihan	R&D	Hasil penelitian	Penelitian yang akan dilakukan	Objek penelitian yang

	Herman, & Marani (2018)	<i>core stability</i> cabang olahraga renang gaya kupu-kupu untuk usia 9-10 tahun		menunjukkan bahwa terdapat efektifitas hasil kecepatan renang gaya kupu-kupu atlet renang usia 9-10 tahun yang diberikan latihan <i>core stability</i> menggunakan <i>stability ball</i> .	memiliki persamaan metode yang digunakan yaitu R&D.	akan dilakukan ialah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB). Dan penelitian yang akan dilakukan tidak berbasis kecepatan.
5	Prasteyo & Sukarmadin (2017)	Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP	R&D	Dari hasil penilaian para ahli dan guru, dapat disimpulkan bahwa model permainan yang disusun sangat sesuai dengan karakteristik serta pertumbuhan dan perkembangan teknik dasar pada anak sekolah menengah pertama.	Penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan metode yang digunakan yaitu R&D.	Objek penelitian yang akan dilakukan ialah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB). Dan penelitian yang akan dilakukan tidak diperuntukkan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket.
6	Ilissaputra &	Pengaruh Metode	R&D	Hasil penelitian	Penelitian yang akan dilakukan	Model latihan pada penelitian

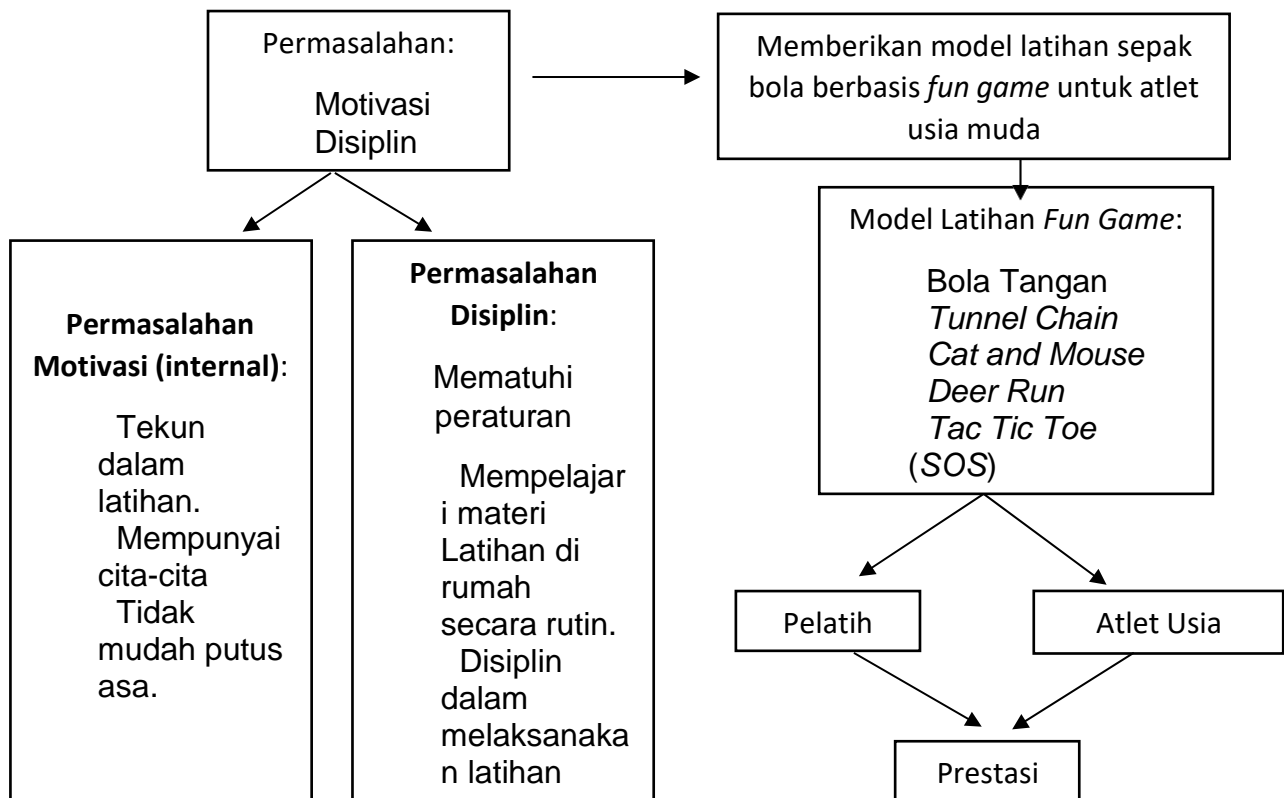
Suharjana (2016)	Latihan dan Vo2 Max terhadap Dasar Sepak bola	menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode sirkuit dengan bola dan metode <i>ball feeling</i> terhadap peningkatan keterampilan dasar sepak bola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun.	memiliki persamaan metode yang digunakan yaitu R&D.	yang akan dilakukan ialah berbasis <i>fun game</i> . Dan objek penelitian yang akan dilakukan pada SSB yang berbeda.
------------------	---	--	---	--

Sumber: Penelitian terdahulu

C. Kerangka Pikir

Penulis mengidentifikasi masalah di SSB terlebih dahulu, kemudian memberikan model latihan sepak bola berbasis *fun game*, Membantu atlet merasakan lebih sedikit tekanan dan kebosanan selama latihan. Pelatih dapat memfasilitasi pengembangan atlet berprestasi dengan meneliti dan membaca buku referensi tentang model pembinaan sepak bola berbasis permainan yang

menyenangkan untuk atlet muda. Alur pemikiran secara kasar dapat diilustrasikan seperti pada diagram di bawah ini.:



Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan teori dan kerangka penelitian di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu.:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda?
2. Apakah produk pengembangan model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda layak digunakan?

3. Apakah model latihan sepak bola berbasis *fun game* efektif untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian ini mengadopsi jenis pengembangan (*Research and Development*) yaitu jenis penelitian dengan menciptakan produk tertentu, dan dilanjutkan dengan menguji keefektifan produk tersebut (Prof., 2011). Penelitian ini memakai pendekatan penelitian dan pengembangan, Borg and Gall dalam (Prof., 2011) mendefinisikan penelitian pengembangan, sebagai berikut:

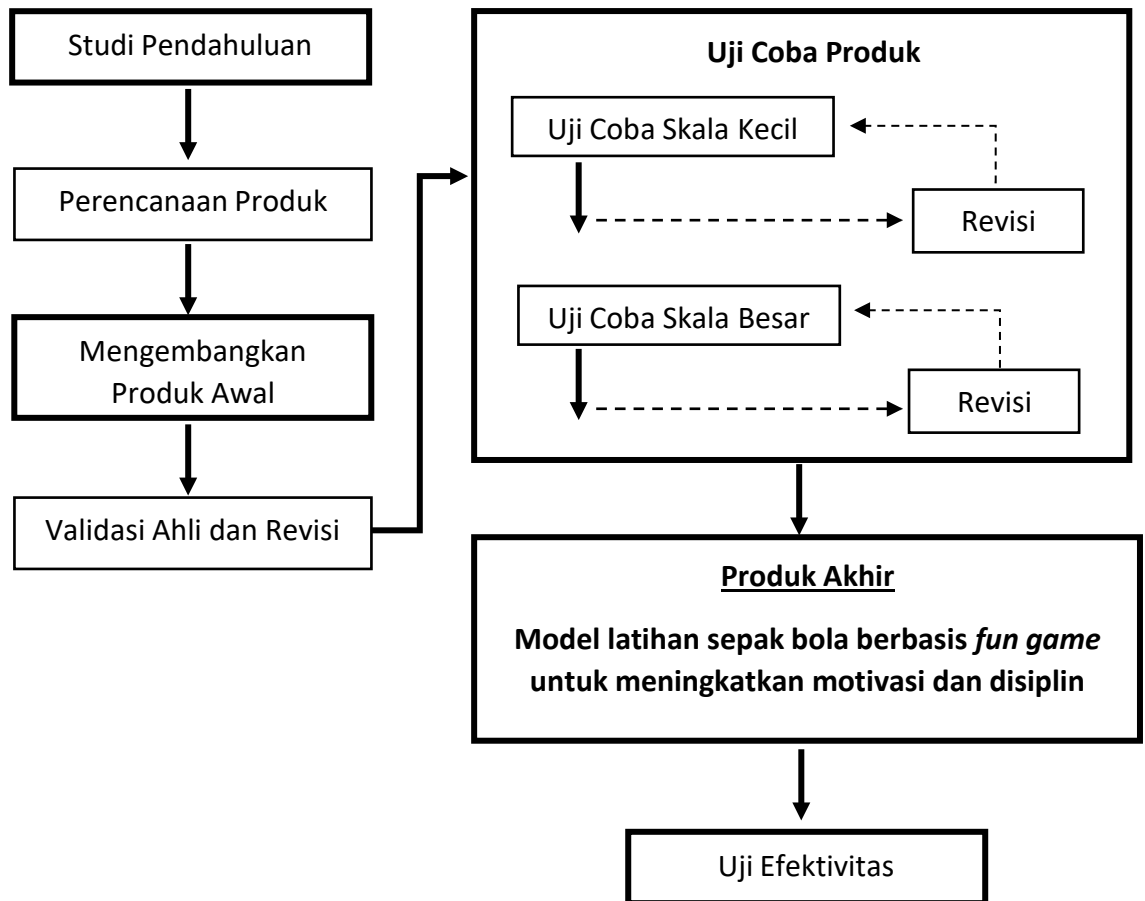
“ Research and development (R & D) is a process used to develop and validate educational products. By product we mean only such things as textbook ,instructional films, and computer software, but also methods, such as a methods of teaching, and program such as a drug education program or a staff development program”.

Desain penelitian untuk pengembangan model pengembangan Borg & Gall oleh karena itu diubah menjadi lebih sederhana yang melibatkan enam fase utama: (1) studi pendahuluan, (2) draf desain awal, (3) validasi dan review dari draf awal, (4) pengujian produk; uji coba/ulasan skala kecil dan uji coba/ulasan skala besar, (5) produk akhir dan (6) uji efikasi.

B. Prosedur Pengembangan

Dwiyoga dalam (Robiansyah & Amiq, 2018) menyebutkan bahwa Setiap pengembang bisa memilih ataupun menentukan langkah yang paling tepat untuk penelitian mereka berdasarkan keadaan dan keterbatasan yang mereka hadapi. Proses penelitian dan pengembangan ini menggunakan langkah-langkah yang disederhanakan dari Borg & Gall (Prof., 2011). Kemudian berdasarkan

penyesuaian prosedur penelitian&pengembangan maka peneliti melakukan langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang ditunjukkan pada Gambar 2 seperti berikut:



Gambar 2. Bagan Prosedur Pengembangan

Gambar prosedur pengembangan di atas, dijelaskan sebagai berikut:

1. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari tinjauan pustaka (literature research), studi yang relevan dan studi pendahuluan berupa observasi dan wawancara . Penelusuran pustaka (literature research) dilakukan terhadap materi latihan serta sarana dan

prasarana yang digunakan untuk latihan, khususnya untuk latihan main pemain sepak bola, untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan. Penelitian pendahuluan berupa observasi dan wawancara dilakukan di beberapa SSB di Yogyakarta. Tujuan dari studi pendahuluan adalah untuk mendapatkan gambaran tentang kebutuhan latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet muda.

2. Perencanaan

Perencanaan dilaksanakan melalui penjabaran proyek produk yang berupa panduan model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda. Pada tahap ini, pengembang telah melakukan langkah-langkah berikut:(1) Mengidentifikasi bahan yang digunakan untuk pembuatan produk, dan (2) Mengidentifikasi model latihan sepak bola yang tepat untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan.

3. Mengembangkan Produk Awal

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah panduan referensi model latihan sepak bola berbasis permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet muda. Pada fase ini, pengembang melakukan langkah-langkah berikut:

- a. Membuat rangkaian proses pengembangan,
- b. Mengumpulkan materi-materi pendukung,
- c. Membuat gambaran atau rancangan
- d. Membuat instrumen

e. Memproduksi awal

4. Validasi Ahli

Validasi ialah proses operasional yang mengevaluasi kelayakan model latihan sepakbola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet muda untuk dikembangkan. Pendapat para ahli dianalisis untuk menentukan versi mana yang harus dikembangkan pengembang. Pengembang menyesuaikan produk berdasarkan masukan dari dua pakar. Dalam penelitian ini, validasi dilakukan dengan ahli materi dan media. Verifikasi ahli media Prof. dr. dr. Suharjana.M.Kes sebagai spesialis materi Bapak Dr. Yudanto, M.Pd dan Bapak Dr. Sulistiyono, M.Pd.

5. Uji Coba Skala Kecil

Langkah selanjutnya setelah ahli memvalidasi produk adalah uji kecil. Tujuan dari uji coba skala kecil ini adalah untuk mengetahui kegunaan produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda. Uji coba skala kecil dilakukan di SSB Indonesia Muda Yogyakarta terhadap jumlah subjek yang cukup terbatas, dengan 3 orang pelatih dan 12 orang atlit. Penilaian oleh pelatih&atlet terhadap produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda pada uji coba skala kecil kemudian dianalisis dan dijadikan sebagai bahan perbaikan/revisi produk.

6. Uji Coba Skala Besar

Setelah menyempurnakan produk dari hasil uji coba kecil, selanjutnya uji coba besar. Uji coba skala besar dimaksudkan untuk mengetahui kelayakan produk model pelatihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda. Uji coba skala besar dalam penelitian ini dilakukan di SSB Gama Yogyakarta. Uji coba dilakukan terhadap 4 orang pelatih dan 24 orang atlet. Penilaian oleh pelatih dan atlet terhadap produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda pada uji coba skala besar kemudian dianalisis dan dijadikan sebagai bahan perbaikan/revisi produk.

7. Penyusunan Produk Akhir

Hasil evaluasi dan saran perbaikan tes besar mengalir ke pengembangan produk akhir sebagai perbaikan/revisi. Produk akhir dari penelitian dan pengembangan ini berupa buku referensi model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda. Setelah melalui berbagai proses tentunya produk buku referensi model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda layak digunakan sebagai instrumen latihan dalam permainan sepak bola serta dapat digunakan oleh atlet untuk latihan mandiri di luar jam latihan.

8. Uji Efektivitas

Uji efektifitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi

dan disiplin yang dikembangkan sudah efektif dalam meningkatkan motivasi dan disiplin pemain sepak bola pada usia muda. Uji efektivitas dilakukan di SSB Gama, SSB Indonesia Maju dan SSB Matra Yogyakarta dengan atlet berjumlah 24 orang tiap SSB. Uji efektivitas dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Uji Beda Independent (t-test)*” atau tidak adanya sampel yang saling berhubungan (Permadi, 2021). Adapun desain eksperimen desain digambarkan sebagai berikut:

$$t = \frac{\text{Rata-rata sampel pertama} - \text{rata rata sampel kedua}}{\text{standar error perbedaan rata-rata kedua sampel}}$$

Keterangan:

t : uji beda

C. Desain Uji Coba Produk

Tujuan pengujian produk adalah untuk menghimpunkan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan kualitas produk yang diproduksi. Informasi yang diperoleh dari percobaan akan digunakan untuk memperbaiki dan melengkapi produk yang dikembangkan dalam penelitian ini. Kualitas produk yang akan dikembangkan dengan eksperimen ini sangat perlu diverifikasi secara empiris.

1. Desain Uji Coba

Pada pengembangan ini dilakukan validasi ahli materi dan ahli media untuk evaluasi dan diberikan saran/komentar agar produk yang akan dikembangkan dinilai layak atau tidak. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Delphi yaitu. H. draft asli dikirim ke ahli tanpa

adanya pertemuan diantara mereka. Eksperimen besar dan kecil telah dilakukan dengan mengubah proses evaluasi produk menjadi model pelatihan sepak bola berbasis permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet muda. Uji coba skala kecil dilakukan pada 3 orang pelatih dan 12 orang atlet, kemudian untuk uji coba skala besar dilakukan pada 4 orang pelatih dan 24 orang atlet.

2. Subjek Uji Coba

yang dimaksudkan dengan subjek uji coba pada penelitian ini adalah pengguna produk, dengan sasaran pengembangan ini adalah pelatih sepak bola dan atlet muda sepak bola.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif tersebut berasal dari wawancara dengan pelatih dan pemain, tetapi juga dari masukan ahli materi dan media tentang produk yang akan dikembangkan. Selain itu, informasi kuantitatif diperoleh dari hasil evaluasi model pelatihan sepak bola berbasis fun game. untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda. Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data dalam studi pendahuluan. Teknik pengumpulan data untuk pengembangan produk pada saat validasi ahli menggunakan teknik Delphi. Teknik mengumpulkan uji coba lapangan datang dalam bentuk survei skala kecil dan skala besar.

a. Instrumen Pengumpulan Data Studi Pendahuluan

Instrumen pengumpulan data terdiri dari pedoman wawancara yang digunakan dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan. Panduan wawancara berisi daftar pertanyaan yang pada dasarnya merupakan pertanyaan dasar. Pewawancara diperbolehkan mengembangkan pertanyaan untuk memperdalam pengetahuan dan informasi. Sugiyono (Prof., 2011) berpendapat bahwa Dalam jenis wawancara terbuka ini, pewawancara harus merumuskan dan menguraikan pokok-pokok yang akan dibuat, tetapi tidak boleh ditanyakan satu per satu. Wawancara dilakukan secara terbuka agar pelapor mengetahui bahwa penelitian sedang dilakukan, dan pelapor menjadi sumber informasi sehingga informasi tersebut terkait dengan kritik dan masukan yang bermanfaat terkait kualitas produk. Hasil wawancara ini kemudian digunakan sebagai bahan untuk menganalisis kebutuhan dalam pengembangan model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda.

b. Instrumen Produk

Instrumen survei dikembangkan untuk menentukan kualitas produk yang diproduksi. Kuesioner meliputi daftar pernyataan dan skala penilaian, validasi ahli materi penilaian, validasi ahli media, percobaan skala kecil dan percobaan skala besar. Skala penilaian untuk penelitian ini menggunakan skala Likert 5 poin:(1) sangat kurang baik, (2) kurang baik, (3) cukup baik, (4) baik, dan (5) sangat

baik. Skala Likert adalah skala penilaian pendapat, sikap dan pandangan (Prof., 2011).

Tabel 2. Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Materi

No	Aspek	Indikator
1	Kualitas Materi	1. Kejelasan petunjuk
		2. Ketepatan memilih materi
		3. Ketepatan memilih bahasa dalam menguraikan materi
		4. Kesesuaian materi
		5. Kebenaran isi/konsep
		6. Kedalaman materi
		7. Kejelasan materi/konsep
		8. Sistematis dan logika penyajian
2	Isi	9. Ketepatan animasi untuk memprejelas materi
		10. Ketepatan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi
		11. Kemudahan dalam memahami gambar yang disajikan

Tabel 3. Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Media

No	Aspek yang Dinilai
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>
2	Keserasian pemilihan terhadap warna tulisan pada <i>cover</i>
3	Kemenarikan terhadap pemilihan <i>cover</i>
4	Jenis kertas yang digunakan
5	Bahan kertas buku saku <i>Art Paper</i> ukuran 120gr
6	Jumlah halaman sesuai
7	Ukuran buku saku sesuai
8	Ukuran gambar
9	Kejelasan gambar
10	Relevansi gambar dengan materi
11	Kesesuaian warna
12	Jenis huruf yang digunakan
13	Ukuran huruf yang digunakan
14	Ketepatan letak teks
15	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca

Tabel 4. Kisi-Kisi Penilaian untuk Pelatih dan Atlet

No	Pernyataan	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
I	Aspek Fisik					
1	Ukuran buku					
2	Ketebalan buku					
3	Bahan kertas sampul					
4	Bahan kertas isi					
II	Aspek Desain					
5	Ukuran gambar pada isi					
6	Penata gambar pada isi					
7	Ukuran gambar pada sampul					
8	Penata gambar pada sampul					
9	Ukuran tulisan pada sampul					
10	Penataan tulisan pada sampul					
11	Ukuran tulisan pada isi					
12	Penataan tulisan pada isi					
13	Warna sampul buku					
14	Warna tulisan pada sampul					
15	Warna tulisan pada isi					
16	Contoh warna pada gambar					
III	Aspek Penggunaan					
17	Menarik perhatian					
18	Buku lebih bervariasi					
19	Membantu meningkatkan pengetahuan					

c. Instrumen Uji Efektivitas

Instrumen untuk menguji efektivitas motivasi dan disiplin pemain sepak bola dalam penelitian ini menggunakan penilaian dari lembar pengamatan motivasi dan disiplin yang diadaptasi dari buku Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah (Fatimah & Nuryaningsih, 2018) dan Peran Disiplin Pada Prilaku dan Prestasi Siswa (Permadi, 2021) yang terdapat pada lampiran ke 10 dan 11.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini ialah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut: (1) data skala nilai hasil penilaian terhadap draf model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda, (2) data hasil observasi uji coba skala kecil, dan (3) data hasil observasi skala besar. Sementara analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara saat studi pendahuluan, (2) data kekurangan dan masukan terhadap model sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

Draf pertama model pelatihan sepak bola berbasis permainan yang meningkatkan motivasi dan disiplin pada atlet muda dianggap cocok untuk uji coba skala kecil setelah para ahli memvalidasi evaluasi produk. Kemudian data yang diperoleh dihitung, setelah itu persentase yang diperoleh diubah menjadi tabel konversi pada Tabel 4 Sugiyono (Prof., 2011) sebagai berikut

Tabel 5. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase

No	Persentase	Nilai	Kategori
1	81% - 100%	A	Sangat Baik/Sangat Layak
2	61% - 80%	B	Baik/Layak
3	41% - 60%	C	Cukup Baik/Cukup Layak
4	21% - 40%	D	Kurang/Kurang Layak
5	0% - 20%	E	Sangat Kurang/Sangat Kurang Layak

Pengujian efektivitas dilakukan dengan menggunakan *treatment* dengan menempatkan media latihan *fun game*. Adapun perlakuan dilakukan sebanyak 4 kali dengan frekuensi 2 kali seminggu selama 2 minggu. desain eksperimen menggunakan *post-test control* dengan arahan data yang dilakukan. Uji efektivitas menggunakan uji beda dengan uji t (membedakan signifikan 2-tailed). *Treatment* menggunakan angket motivasi dan disiplin. Adapun angket yang digunakan terlampir.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan model latihan sepak bola berbasis *fun game*. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan berupa buku model latihan sepak bola berbasis *fun game* ini bisa dijadikan alternatif model latihan untuk meningkatkan motivasi dan disiplin pada atlet usia muda. Harapannya, produk yang dikembangkan dapat digunakan dengan mudah baik oleh pelatih maupun atlet selama latihan.

Model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda yang dikembangkan sebagai berikut:

METODE LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS *FUN GAME* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KEDISIPLINAN ATLET USIA MUDA



Muhammad Fajril Rifaldo

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAARTA



Pembimbing:

Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul metode latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet usia muda. Meskipun buku ini masih banyak kekurangan yang berasal dari keterbatasan penulis, penulis dengan terbuka menerima saran dan masukan dari pembaca.

Penulisan buku metode latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet usia muda ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan bimbingan, serta kerjasama dari berbagai pihak dan atas berkah dari Allah SWT. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian buku ini.

Semoga buku ini dapat menjadi salah satu pilihan dalam peningkatan motivasi dan kedisiplinan atlet usia muda dalam latihan sepak bola agar tidak membosankan. Penulis berharap buku ini bermanfaat bagi pelatih, atlet, dan guru olahraga, mahasiswa dan pecinta olahraga lainnya.

Yogyakarta, 16 September 2022

Muhammad Fajril Rifaldo

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1. Latar belakang model latihan sepak bola berbasis <i>fun game</i> untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet usia muda	1
A. Pendahuluan	1
B. Tujuan	2
C. <i>Fun Game</i>	2
D. Motivasi	5
E. Disiplin	6
F. Permainan Sepak Bola	8
G. Model Latihan	11
1. Bola Tangan	11
2. <i>Tunnel Chain</i>	13
3. <i>Cat and Mouse</i>	19
4. <i>Deer Run</i>	20
5. <i>Tic Tac Toe</i>	23
BAB 2. Penutup	25
DAFTAR PUSTAKA	26

1. Pendahuluan

Pelatih sepak bola berpikir kreatif agar siswa dan atlet dapat berpartisipasi aktif dalam proses latihan, sehingga proses latihan menjadi lebih menarik. Siswa diharapkan merasa senang gembira dalam proses latihan dikarenakan dapat melakukan latihan-latihan yang diberikan dengan mudah. Unsur kesenangan dan kenikmatan ini sangat penting selama proses latihan dan latihan, terutama bagi siswa dan atlet Sekolah Sepakbola (SSB). Faktor kesenangan memegang peranan penting dalam proses belajar, termasuk pada saat belajar gerak.

Menurut Yudanto (2017: 242) Perkembangan motorik anak sekolah dasar dapat dibagi menjadi tiga fase: (1) fase perkembangan gerak dasar 2-7 tahun, (2) fase transisi 7-10 tahun, (3) fase spesifikasi 10-13 tahun.

Pada dasarnya, anak-anak itu kreatif, sehingga mereka membutuhkan cara untuk belajar game, guna untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, dan teknik yang terkandung dalam permainan sepak bola. Metode pembelajaran atau pendekatan berbasis bermain menekankan partisipasi anak dalam pembelajaran dengan melibatkan anak secara aktif dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan. (Andika, 2016:75).

Model bermain (game), keterampilan fisik, dan kebugaran jasmani merupakan suatu model pembelajaran pendidikan jasmani yang mengkondisikan aktivitas kebugaran jasmani dan keterampilan fisik yang diramu dalam aktivitas bermain agar menumbuhkan motivasi sehingga setiap atlet memiliki kemampuan yang tinggi dan akan berpengaruh pada tingkat disiplin yang baik.

Konsep model game (bermain) secara terpadu dapat diartikan sebagai suatu Materi yang disampaikan berupa kegiatan kebugaran jasmani dan keterampilan jasmani yang diramu dalam kegiatan bermain. Anak-anak secara alami lebih suka bermain daripada berolahraga, karena bermain lebih memberikan kebebasan untuk mengekspresikan keinginan gerak. Hal tersebut mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik, tidak hanya berolahraga di SSB, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Ekrima, 2002:42).

Model bermain (game), keterampilan fisik dan kebugaran jasmani menjadi alternatif bagi guru pendidikan jasmani dan pembina PAUD untuk memberikan jawaban atas permasalahan di atas sehingga menumbuhkan motivasi pada setiap atlet dan akan berpengaruh pada kedisiplinan yang baik. Dengan model ini, segala keterbatasan waktu, alat dan fasilitas tidak lagi menjadi halangan untuk praktek pendidikan yang baik, sehingga anak memiliki motivasi dan kedisiplinan yang optimal dalam berlatih.

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet usia muda ini adalah:

- a. Meningkatkan motivasi, dan kedisiplinan atlet usia muda.
- b. Meningkatkan kemampuan berpikir, dan fokus atlet.
- c. Meningkatkan keterampilan atlet dalam bekerjasama (*team work*).

3. Fun Game

Olahraga pada hakekatnya merupakan sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik, mental, dan emosional (Ekrima, 2002:42). Olahraga tidak hanya meningkatkan tubuh dan pikiran, tetapi olahraga yang menyenangkan dan permainan yang menyenangkan dapat memainkan pikiran yang gelisah atau tidak nyaman. Sering dimainkan oleh berbagai usia dari bayi hingga usia tua, sepak bola populer di kalangan semua orang dan dianggap oleh banyak orang sebagai olahraga yang menyenangkan. (Andika, 2016:75). Menurut (Ekrima, 2002:43) Fun game adalah cara untuk meningkatkan keberanian, mengatasi kebosanan, menyegarkan diri, dan bersenang-senang. Fun game kini berganti di semua cabang olahraga termasuk sepak bola dimana fun game ini diubah menjadi salah satu permainan sepak bola untuk mengurangi tingkat kebosanan dari mereka yang memainkan permainan sepak bola.

Ada tiga tingkat kebosanan pada atlet: kontrol, kebosanan, dan kejenuhan. (Muaddab, 2013), kebosanan begitu pekat atau penuh sehingga tidak bisa lagi berisi apa-apa. Selain itu, kebosanan yang dialami seorang atlet pada saat latihan dapat mengganggu proses latihan atlet tersebut, sehingga pada awalnya prestasi tinggi dan prestasi menurun pada akhirnya. Hal ini terlihat pada performa atau kemampuan seorang atlet dalam menangkap dan melakukan sesuatu yang terus-menerus tidak fokus dan tidak menunjukkan kemajuan dari hasil latihan. Kejenuhan atlet merupakan fenomena umum yang dapat menyebabkan atlet kehilangan target latihan, memenuhi ekspektasi, atau kehilangan kesuksesan dalam sepak bola.

Proses belajar yang menyenangkan dengan berbagai permainan yang menyenangkan (*fun game*) keaktifan siswa atau atlet akan terstimulasi. Keaktifan siswa atau atlet dalam proses latihan sangatlah penting, karena dengan ikut berpartisipasi langsung siswa atau atlet akan menyadari bahwa dirinya benar-benar sedang belajar. *Fun game* telah dimodifikasi dalam permainan sepak bola guna menurunkan tingkat kebosanan seseorang yang memainkan permainan sepak bola sehingga meningkatkan motivasi dan akan mempengaruhi kedisiplinan atlet (Andika, 2016:75). Macam-macam permainan *fun game* dalam penelitian ini ada 5 macam bentuk permainan yaitu *fun game* bola tangan, *fun game tunnel chain*, *fun game cat and mouse*, *fun game deer run*, dan *fun game tic tac toe*.

Pelatih sepak bola Untuk menciptakan proses latihan perlu berpikir kreatif agar atlet ikut aktif dalam proses latihan ketika siswa senang dengan latihan yang diberikan. Dengan menitikberatkan pada latihan, maka atlet harus menikmati interaksi dengan latihan yang diberikan kepada mereka, khususnya bagi atlet SSB kelompok usia 11-13 tahun, sangat penting adanya unsur playful dan playful ini dalam proses latihannya. Faktor kesenangan memegang peranan penting dalam proses belajar, termasuk belajar gerak.

Menurut M. Saputra dikutip oleh Yudanto (2017:242) menjelaskan tentang pertumbuhan motorik anak di tingkat sekolah dasar dengan membaginya kedalam tiga periode berikut. (1) fase perkembangan gerak dasar 2-7 tahun, (2) fase transisi 7-10 tahun, (3) fase spesifikasi 11-13 tahun.

Model permainan (game), pendidikan jasmani, kebugaran jasmani merupakan model atlet yang menjalin pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani dengan aktivitas permainan. Bermain sebagai rangkaian unit yang diakhiri dengan permainan bebas, permainan terpandu dan akhirnya permainan terarah (Erwin Setyo Kriswanto, 2007:71). Konsep ini dapat diartikan sebagai model permainan (game) yang terintegrasi. Materi yang disampaikan berupa aktivitas kekuatan dan performa fisik yang dipadukan dengan aktivitas bermain. Anak-anak secara alami lebih suka bermain daripada berolahraga. Ini mendorong anak-anak untuk aktif secara fisik tidak hanya selama pelatihan SSB tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Model bermain (games), keterampilan jasmani dan kekuatan jasmani menjadi alternatif bagi guru pendidikan jasmani dan pembina PAUD untuk memberikan jawaban atas permasalahan di atas. Dengan model ini, segala keterbatasan waktu, alat dan fasilitas tidak menjadi halangan bagi pelaksanaan latihan dan pembelajaran langsung yang tepat untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal pada anak.

Anak-anak secara alami kreatif. Inilah sebabnya mengapa kita membutuhkan metode pembelajaran mantra. Misalnya, permainan lompat katak dapat membangun kekuatan kaki, dan teknik yang digunakan meliputi passing dan dribbling. Tujuan permainan Kucing dan Tikus: Latih umpan Anda sambil menghindari barikade lawan. Menggiring bola di sekitar area gawang: Tingkatkan kebugaran Anda dan tingkatkan kecepatan dribbling Anda. Permainan rantai rintangan: Peningkatan kelincahan, ketangkasan. Permainan

gerbang zigzag: Tingkatkan kecepatan dribbling dan tingkatkan kontrol bola. Tujuan berburu rusa: Latih kombinasi penempatan umpan. Metode ini menitikberatkan pada partisipasi aktif anak dalam proses perkembangan mental, emosional dan sosial. Metode pembelajaran atau pendekatan berbasis bermain menekankan partisipasi anak saat pembelajaran dengan melibatkan mereka secara aktif ketika proses pembelajaran dan pengambilan keputusan.

4. Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata motif, yang dapat diartikan sebagai suatu kekuatan dalam diri **seseorang** yang menyebabkan **seseorang bertindak** atau berbuat, atau dalam artian menimbulkan **suatu kekuatan** dalam **tindakan**. Dimiyati & Mudjiono (2013:80) Motivasi adalah **kekuatan** mental yang **memandu** dan mengarahkan **tingkah laku** manusia, termasuk **tingkah laku** yang dipelajari. Dari sini dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan daya penggerak untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Sardiman (2014:73) Motivasi adalah kekuatan pendorong yang aktif. Menurut Hoy dan Miskel, yang dikutip oleh Abdul Rahman (2004:132), motivasi didefinisikan sebagai kombinasi dari kekuatan, dorongan, kebutuhan, pernyataan, ketegangan (tensions), atau perilaku yang kompleks yang diinginkan untuk mencapai tujuan pribadi. Ridwan (2016:90) menyatakan dalam jurnal multinasional bahwa motivasi adalah dorongan yang muncul, disadari atau tidak disadari, ketika suatu tindakan atau usaha dilakukan dengan tujuan tertentu. Puas dengan tujuan yang dia inginkan atau tindakannya.

Menurut Mc. Donald yang dikutip oleh Sardiman A.M (2007:73), Motivasi adalah perubahan energi dalam tubuh seseorang yang ditandai dengan terjadinya “perasaan” yang didahului oleh tanggapan terhadap suatu tujuan. Dari Mc. Donald mengandung tiga elemen kunci. Jadi (1) motivasi menyebabkan perubahan energi seseorang; Perkembangan motivasi mengarah pada beberapa perubahan energik dalam sistem "neurofisiologis" yang ada dalam tubuh manusia. (2) Motif dicirikan dengan terjadinya “perasaan”, emosi. Motif dalam hal ini mengacu pada masalah psikologis, kecenderungan, dan emosi yang mendorong perilaku manusia. (3) Tujuan meningkatkan motivasi. Motivasi timbul dari dalam diri manusia, tetapi pembangkitannya dirangsang oleh adanya unsur sasaran. Tujuan ini berkaitan dengan kebutuhan.

Ketiga elemen ini menjadikan motivasi sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi membawa perubahan energi yang ada pada manusia dan berhubungan dengan masalah psikologis, perasaan dan emosi untuk bertindak atau melakukan sesuatu. Semua ini didorong oleh suatu tujuan, kebutuhan, atau keinginan.

5. Disiplin

Pendidikan karakter mendidik potensi peserta didik dan memberdayakan mereka untuk membangun karakter pribadinya sehingga menjadi pribadi yang bermanfaat bagi dirinya dan lingkungannya. Pendidikan karakter bertujuan menanamkan pada diri siswa nilai-nilai karakter tertentu dengan unsur pengetahuan, kesadaran, atau penyampaian kehendak dan tindakan untuk mewujudkan nilai-nilai tersebut. Contoh sikap yang mencerminkan kepribadian

siswa adalah kedisiplinan. Disiplin selalu dan dimanapun diperlukan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Disiplin harus dipelajari sejak dini. Istilah disiplin berasal dari bahasa latin “disciplina” yang berarti kegiatan belajar mengajar. Pelajar dalam bahasa Inggris berarti mengikuti orang untuk belajar di bawah pengawasan seorang pemimpin. Istilah bahasa Inggris lainnya yaitu disiplin berarti keteraturan, ketaatan atau pengendalian perilaku, pengendalian diri, pengendalian diri (Tu’u, 2016: 30).

Siswa dengan tingkat disiplin yang baik akan memiliki kemampuan dalam mengatur seluruh kegiatannya. Ini sangat penting untuk hasil yang baik. Seperti dikemukakan Slameto (2013:67), demi kemajuan siswa diperlukan disiplin dalam belajar, baik di sekolah, di rumah, maupun di perpustakaan. Menerapkan disiplin dapat membantu siswa berhasil dalam semua bidang, termasuk belajar, dan disiplin dapat mengurangi kemungkinan kegagalan. Menanggapi hal tersebut, Slameto (2013:68) menyatakan bahwa semua staf sekolah yang mengikuti aturan dan bekerja secara disiplin mendisiplinkan siswa dengan baik sekaligus berdampak positif terhadap pembelajaran.

Disiplin adalah perilaku tunduk dan patuh dalam lingkungan belajar untuk mencapai perubahan perilaku yang positif dan telah secara sadar dipraktikkan atau diikuti oleh guru dan siswa. Disiplin siswa adalah perilaku siswa yang mengarah pada sikap tertib dan teratur dalam mengalokasikan waktunya untuk kegiatan belajar di rumah, di sekolah, dan di perpustakaan. Disiplin memudahkan seseorang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya, dan semakin tinggi tingkat kedisiplinan seseorang maka semakin baik

pula sikap dan perilakunya. Menerapkan disiplin memberi Anda tujuan belajar untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

6. Permainan Sepak Bola

Sepak bola Ini adalah olahraga yang cukup terkenal di sebagian besar dunia, termasuk Indonesia. Permainan sepak bola modern saat ini telah banyak mengalami kemajuan, perubahan dan perkembangan yang pesat, baik dari segi kebugaran, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. , Sebelum - Terbuka untuk tim Eropa dan Amerika Latin setelah kualifikasi Piala Dunia. Ini juga menunjukkan bahwa permainan cepat dan teknik yang baik didukung oleh keterampilan dan gerakan individu yang hebat. Permainan cepat dan teknik yang baik adalah hal yang harus ditiru oleh pemain sepak bola Indonesia agar bisa maju dan berkembang dengan baik (Luxbacher, 2016:16).

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang teduh dan beregu, sehingga suatu tim yang baik, kuat dan bertenaga terdiri dari pemain-pemain yang dapat menyusun permainan yang kompak. Ini berarti kerja sama tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik, pemain menguasai semua teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, cepat, dalam semua posisi dan situasi dengan bola, tanpa membuang waktu atau waktu, mereka harus bisa bermain dengan akurat dan hati-hati. Salib (2016:4) “Sepak bola adalah salah satu permainan yang paling sulit untuk dipelajari dan dikuasai. Di bawah tekanan konstan dari lawan Anda, gunakan hampir setiap bagian tubuh Anda

untuk mengontrol bola dan jelajahi berbagai kemungkinan 360 derajat. Kisaran keterampilan dan teknik yang dibutuhkan untuk memasukkan bola”

Senada dengan pendapat di atas, Cress (2015:2) mengatakan: Selain banyaknya tuntutan permainan, pemain sepak bola elit menempuh jarak sekitar 10-12 km per pertandingan.2) Jelaskan bahwa sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Setiap tim mempertahankan gawangnya dan mencoba membobol gawang lawan. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 11 pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan dapat dimainkan dengan bagian tubuh manapun kecuali kedua lengan (tangan). Menurut Batty (2017:1) “Sepak bola adalah permainan sederhana. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan senjata dan tim yang mencetak lebih banyak gol menang.” Muhdhor (2016:9) jelaskan: Dalam permainan sepak bola, Anda mencetak gol sebanyak mungkin dengan bola kulit berukuran 27-28 inci.

Luxbacher (2016:5) Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental yang membutuhkan gerakan terampil dalam permainan dan situasi yang diatur waktunya di mana Anda menghadapi lawan dalam keadaan kelelahan fisik dan mental. Sepak bola juga memiliki empat unsur utama yang harus dicapai: teknik, taktik, fisik dan mental (Darmawan & Putera, 2015:11).

Sepak bola adalah permainan tim yang dimainkan oleh 11 pemain per tim dalam satu pertandingan. Ke-11 pemain tersebut selanjutnya dibagi menjadi berbagai kelompok untuk mengisi posisi dalam pertandingan sepak bola. Ini

termasuk penjaga gawang, bek, gelandang, pemain sayap dan penyerang striker. Tom & Scot (2014:9) "*Soccer is fiendishly addictive, whether you watch, compete, or do both. Across the planet more supporters and spectators follow the professional game than any other sport, and at grass-roots level more amateur participants enjoy the game than any other athletic pastime.*" Bahwa permainan sepak bola Ada tingkatan yang berbeda, keterampilan dasar yang membantu pemain bermain sepak bola itu bagus, tetapi membutuhkan hampir semua keterampilan olahraga dasar *ball possession* atau penguasaan bola.

Menurut Chentini & Russel (2019:1), "sepak bola adalah permainan dimana dua tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Tim dengan bola terbanyak menang. Skenario yang Cocok (2018:7) berkata: "Sepak bola adalah permainan tim. Setiap tim terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang." Pangeran (2015:7) Beliau menjelaskan bahwa "Sepak bola adalah permainan dimana pemain menendang bola yang diperebutkan, melempar bola ke gawang lawan, mempertahankan gawang sendiri dan tidak menyerahkan bola."

Skenario (2018:22) Ditambahkan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu dan setiap regu terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya berbasis kaki, kecuali penjaga gawang, yang diperbolehkan menggunakan tangan mereka di area penalti. Kerja tim yang baik membutuhkan pemain yang telah menguasai semua aspek sepak bola dan menguasai berbagai teknik dasar dan keterampilan untuk

memukul bola dengan cepat, tepat dan dalam segala posisi dan situasi tanpa membuang tenaga dan waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas, sepak bola dimainkan dengan 11 orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang yang bermain dengan kaki, dada dan kepala, selain itu penjaga gawang menggunakan lengan dan tangan diperbolehkan menggunakan daerah pinalti, merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh setiap regu yang dibentuk. dimainkan. Oleh karena itu, dibutuhkan kekompakan dan kerjasama tim yang baik antar pemain. Karena berlangsung di lapangan yang luas, atlet membutuhkan keterampilan teknis dasar dan kekuatan fisik yang memadai. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik diperlukan latihan dengan menggunakan metode yang ada.

7. Model Latihan *Fun Game*

Model permainan

a. Bola tangan,

Tujuan : melatih motivasi dan disiplin, kecepatan, kelincahan, konsentrasi, reflek, dan kekuatan.

Waktu Pelaksanaan : 20-30 menit

Jumlah Pemain : 22 orang

Alat dan Fasilitas : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Cara bermain :

- 1) Pemain melakukan *dynamic stretching*.
- 2) Pemain akan dibagi menjadi 2 tim (tim A dan tim B), setiap tim berjumlah 11 orang.



Gambar 3. Pembagian pemain menjadi dua tim (tim A dan tim B)
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 3) Masing-masing tim memiliki penjaga gawang yang bertugas menjaga gawang.



Gambar 4. Setiap tim memiliki penjawaga gawang
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 4) Apabila seorang teman yang menerima bola tangan dari rekan satu timnya menggunakan tangan, maka untuk mencetak goal harus juga menggunakan tangan (tidak boleh menggunakan kaki).



Gambar 5. Bola Tangan
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 5) Apabila seorang teman yang menerima bola tangan dari rekan satu timnya menggunakan kepala, maka untuk mencetak goal harus juga menggunakan kepala (tidak boleh menggunakan tangan).

6) Jika seorang teman yang menerima bola menggunakan kaki dari rekan satu timnya, dalam kondisi seperti ini teman yang menerima boleh langsung back pass menggunakan kaki bagian dalam ke teman yang memberi bola atau bisa passing ke teman yang lainnya.



Gambar 6. Bola Tangan dengan menggunakan kaki
Sumber: Dokumentasi Pribadi

7) Dilanjutkan dengan *small side*.



Gambar 7. Bola Tangan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Tunnel Chain

Tujuan : melatih motivasi, kecepatan, kelincahan, dan disiplin.
Waktu Pelaksanaan : 20-30 menit
Jumlah Pemain : 22-24 orang
Alat dan Fasilitas : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
Cara bermain :

- 1) Pemain melakukan *dynamic stretching*.
- 2) Pemain akan dibagi menjadi 2 tim (tim A dan tim B), setiap tim berjumlah 11 sampai 12 orang.



Gambar 8. Pembagian pemain menjadi dua tim (tim A dan tim B)
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 3) Setiap tim berdiri dan berbaris di belakang *cone* yang telah disediakan.



Gambar 9. Pemain berdiri di belakang *cone* dan melakukan lari *sprint*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 4) Setiap 1 orang per tim berlari ke depan *cone* yang berjarak sekitar 15 – 20 meter kemudian memutar *cone* dan kembali ke barisan paling belakang.



Gambar 10. Atlet berlari ke depan *cone*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 5) Kemudian dilanjutkan oleh teman setelahnya, berlari seperti temannya (orang pertama) tersebut.
- 6) Tim yang tercepat ke posisi awal semula ialah tim yang dikatakan menang. Adapun yang kalah akan diberi hukuman *push up*, *sit up*, skot jump dan diakhiri dengan mendukung tim lawan.

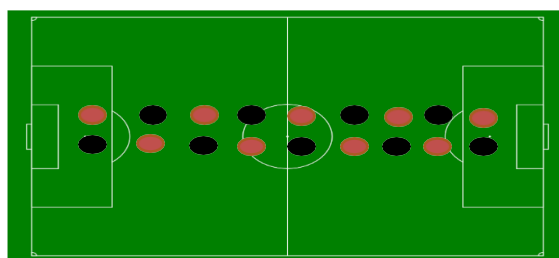


Gambar 11. Atlet Melakukan Hukuman
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 7) *Tunnel Chain* ini dilakukan sebanyak 8 kali pengulangan.
- 8) Setiap kali pengulangan menggunakan permainan dan gaya berbeda.

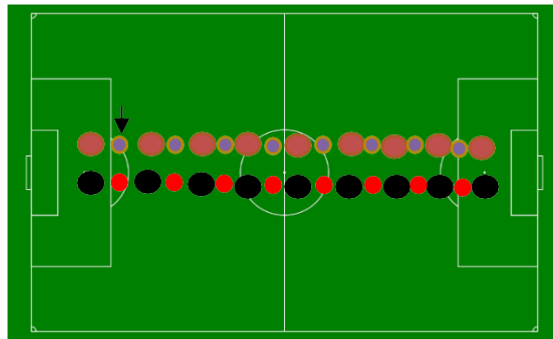
Adapun gaya tersebut ialah:

- a) Setiap pemain berlari dengan cepat dan memutari *cone* untuk kembali kebarisan
- b) Setiap pemain yang berlari melakukan lari zig zag pada teman tim yang telah kembali dari lari pertama, kemudian berlari ke cone dan memutari cone untuk kembali kebarisan.



Gambar 12. Pemain melakukan lari zig zag
Sumber: Dokumentasi Pribadi

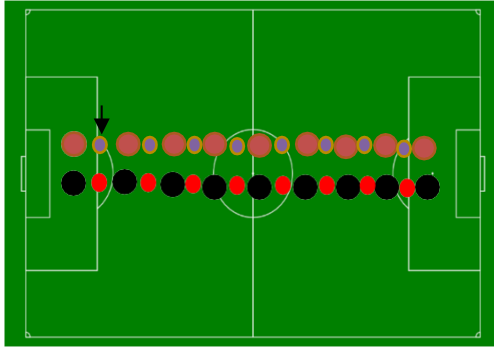
- c) Semua pemain berbaris dan membuka kaki 1x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang belakangnya, hingga bola sampai ke teman yang paling belakang dilanjutkan teman paling belakang berlari ke cone yang sudah ditentukan dan kembali ke barisan yang paling depan. memberi bola lewat samping.



Gambar 13. Pemain berdiri dengan memegang bola lalu memberi bola tersebut kepada teman yang ada di belakangnya lewat samping

Sumber: Dokumentasi Pribadi

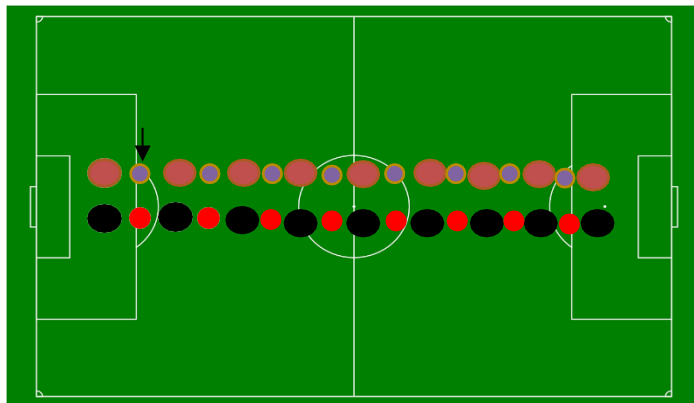
- d) Semua pemain berbaris dan membuka kaki 1x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang belakangnya, hingga bola sampai ke teman yang paling belakang dilanjutkan teman paling belakang berlari ke cone yang sudah ditentukan dan kembali ke barisan yang paling depan. Cara memberi bola ke teman lewat atas.



Gambar 14. Pemain berdiri dengan memegang bola lalu memberi bola tersebut kepada teman yang ada di belakangnya lewat atas

Sumber: Dokumentasi Pribadi

- e) Semua pemain berbaris dan membuka kaki 1x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang belakang nya, hingga bola sampai ke teman yang paling belakang dilanjutkan teman paling belakang berlari ke *cone* yang sudah ditentukan dan kembali ke barisan yang paling depan. Memberi bola lewat bawah.

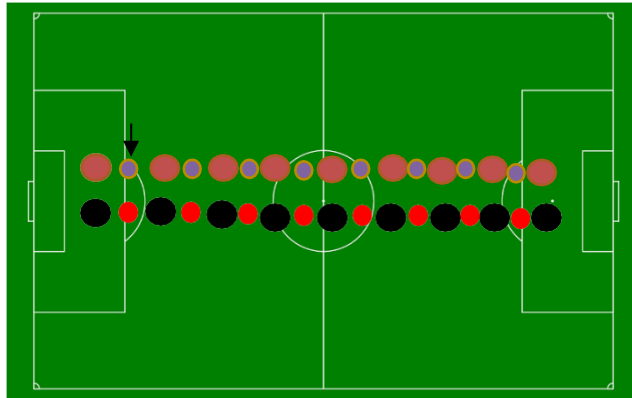


Gambar 15. Pemain berdiri dengan memegang bola lalu memberi bola tersebut kepada teman yang ada di belakangnya lewat bawah

Sumber: Dokumentasi Pribadi

- f) Semua pemain berbaris dan membuka kaki 2x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang paling belakangnya, dengan cara digelinding hingga bola sampai ke teman yang paling belakang dilanjutkan teman paling belakang

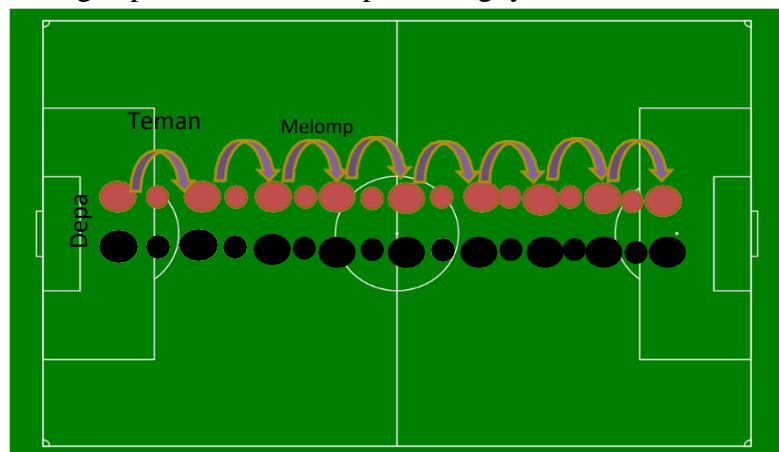
berlari ke cone yang sudah ditentukan dan kembali ke barisan yang paling depan. memberi bola lewat bawah.



Gambar 16. Pemain berdiri dengan memegang bola lalu memberi bola tersebut kepada teman yang ada di belakangnya dengan cara digelinding

Sumber: Dokumentasi Pribadi

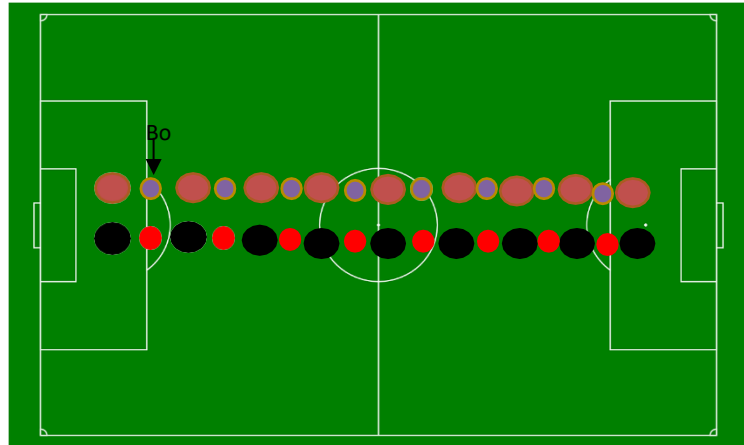
- g) Pemain melakukan posisi duduk, dan pemain melompati satu teman yang di depannya kemudian berlari ke *cone* yang ditentukan dan kembali ke posisi paling depan dan begitu seterusnya. Tim yang kembali dengan posisi semula, itu pemenangnya.



Gambar 17. Pemain melakukan lompatan pada teman yang duduk

Sumber: Dokumentasi Pribadi

- h) Semua pemain berlari dengan cepat menggunakan dribbling dan memutari *cone* untuk kembali kebarisan kemudian passing ke teman berikutnya.



Gambar 18. Pemain melakukan *dribbling*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

- i) Semua pemain berbaris dan membuka kaki 2x selebar bahu teman yang paling belakang merayap melewati kolong kaki temannya dan sampai ke depan berlari ke *cone* yang ditentukan kemudian diikuti dengan teman selanjutnya.



Gambar 19. *Tunnel Chain*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

c. *Cat and Mouse*

Tujuan	: melatih motivasi dan disiplin, kecepatan, kelincahan, <i>reflex</i> dan konsentrasi.
Waktu Pelaksanaan	: 20-30 menit
Jumlah Pemain	: 3-5 orang
Alat dan Fasilitas	: <i>cone</i> , peluit, <i>stopwatch</i>
Cara bermain	:

- 1) Pemain melakukan *dynamic stretching*.
- 2) Setiap pemain membuat posisi lingkaran. Pada setiap lingkaran terdiri dari 3 orang.



Gambar 20. Atlet dibagi menjadi beberapa kelompok
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 3) Kemudian pelatih memulai dengan menunjuk 2 orang. Yang mana 1 orang mengejar (diibaratkan sebagai kucing) dan 1 orangnya lagi menghindari (diibaratkan sebagai tikus).



Gambar 21. Atlet Melakukan Kejar-mengejar
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 4) Pemain yang memiliki peran sebagai tikus boleh berhenti di belakang temannya dan kemudian teman yang paling depan berpindah menjadi tikus dan wajib berlari agar tidak ditangkap oleh pemain yang berperan sebagai kucing.



Gambar 22. Atlet Melakukan Kejar-mengejar
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 5) Pada sesi ke-2 aturan diubah menjadi pemain yang berperan sebagai tikus boleh berhenti di depan temannya dan kemudian teman yang paling belakang berpindah menjadi tikus dan wajib berlari agar tidak ditangkap oleh kucing.



Gambar 23. *Cat and Mouse*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 6) Intervensi pelatih: dalam hal ini tim yang mendapatkan poin yang terbanyak ialah tim yang dikatakan menang. Adapun yang kalah akan

diberi hukuman *push up*, *sit up*, skot jump dan diakhiri dengan mendukung tim lawan

Tujuan : melatih konsentrasi, motivasi, disiplin, dan *reflex*.

Waktu Pelaksanaan : 20-30 menit

Jumlah Pemain : 3-5 orang

Alat dan Fasilitas : *cone*, peluit, *stopwatch*

Cara bermain :

d. Deer Run

- 1) Pemain melakukan *dynamic stretching*.
- 2) Pemain dibagi menjadi 2 tim, dengan posisi saling berhadapan yang diberi batas dengan tali panjang di tengah-tengah tim.



Gambar 24. Atlet saling berhadapan
Sumber: Dokumen Pribadi

- 3) Masing-masing tim berjarak 1 - 2 meter dari garis pembatas.
- 4) Diawali dengan tim B yaitu disebelah kanan gambar. Mereka melakukan gerakan sprint.



Gambar 25. Atlet melakukan Gerakan sprint
Sumber: Dokumen Pribadi

- 5) Lalu pemain melakukan balik badan dan harus melompati tali pembatas antar kedua tim dengan 2 kaki.



Gambar 26. Atlet melakukan Gerakan balik badan lalu melompat tali
Sumber: Dokumen Pribadi

- 6) Selanjutnya setiap pemain melakukan balik badan lagi dengan cepat dan melanjutkan dengan gerakan sprint lurus kedepan.



Gambar 27. Atlet melakukan Gerakan sprint
Sumber: Dokumen Pribadi

- 7) Kemudian tim A dengan sigap dan penuh konsentrasi mengejar tim B hingga mencapai cone (sebagai batas akhir) yang sudah disediakan.



Gambar 28. Atlet melakukan Gerakan balik badan lalu melompat tali
Sumber: Dokumen Pribadi

- 8) Permainan ini dilakukan dalam waktu 3 sesi yaitu sesi pertama memiliki jarak 5 meter dari *speed* menuju ke *cone*. Kemudian sesi kedua memiliki jarak 10 meter, dan sesi ketiga memiliki jarak 15-20 meter. Penentuan jarak disesuaikan dengan kebutuhan latihan dan kondisi lapangan. Dan pelaksanaan permainan ini dilakukan secara bergantian.
- 9) Intervensi pelatih: dalam hal ini tim yang tercepat ke posisi awal semula ialah tim yang dikatakan menang. Adapun yang kalah akan diberi hukuman *push up*, *sit up*, skot jump dan diakhiri dengan mendukung tim lawan.

Tujuan : melatih motivasi, kecepatan, ketepatan, dan disiplin.
Waktu Pelaksanaan : 20-30 menit
Jumlah Pemain : 22 orang
Alat dan Fasilitas : *cone*, peluit, *stopwatch*
Cara bermain :

e. Tic Tac Toe (SOS)

- 1) Pemain melakukan *dynamic stretching*.
- 2) Pemain akan dibagi menjadi 2 tim.
- 3) Selanjutnya, masing-masing tim bersiap dan berdiri di belakang *cone* yang sudah ditentukan.



Gambar 29. Atlet dibagi menjadi dua tim
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 4) Kemudian setiap pemain bersiap untuk lari ke cone yang sudah disusun seperti permainan SOS yang berjarak sekitar 10-15 meter dari tempat berdiri.
- 5) Sebelum berlari setiap pemain membawa penanda yang akan diletakkan pada titik SOS (penulis menggunakan rompi sebagai penanda).
- 6) Masing-masing tim disediakan 3 rompi (berbeda warna) sebagai penanda yang akan dibawa dan diletakkan pada cone yang sudah dibentuk SOS.



Gambar 30. Atlet melakukan lari sprint untuk Menyusun rompi seperti permainan Tic Tac Toe (SOS)
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- 7) Sebelum memulai permainan, setiap pemain melakukan pemanasan dynamic stretching.
- 8) Langkah pertama setiap pemain hanya berlari sprint dan membawa satu rompi ke cone yang sudah dibentuk SOS.

- 9) Langkah pertama – dilakukan oleh pemain secara bergiliran layaknya permainan SOS, yaitu setiap tim saling menyusun (tanda tiap tim yang sudah ditentukan) menjadi seperti gambar di bawah, saling mencari poin, dan saling menggagalkan.



Gambar 31. Permainan SOS

Sumber: [https:// the-playtime/mainan-anak-catur-tic-tac-toe-game-sos-chess-xo-family-game-multi-warna](https://the-playtime/mainan-anak-catur-tic-tac-toe-game-sos-chess-xo-family-game-multi-warna)

- 10) Langkah kedua – tingkat kesulitan akan ditingkatkan. Pemain bukan hanya melakukan sprint lurus menuju ke cone yang berbentuk SOS. Melainkan sebelum sprint, pemain harus juggling minimal 3 touch juggling.
- 11) Setelah itu pemain melakukan sprint menuju ke cone yang dibentuk SOS,
- 12) Kemudian kembali menuju cone awal dan dilakukan secara bergiliran.
- 13) Intervensi pelatih: dalam hal ini tim yang mendapatkan poin yang terbanyak ialah tim yang dikatakan menang. Adapun yang kalah akan diberi hukuman *push up*, *sit up*, skot jump dan diakhiri dengan mendukung tim lawan.

8. Penutup

Fun game hadir membantu pelatih-pelatih untuk melatih meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda. Melalui latihan ini diharapkan atlet memperoleh pemahaman manfaat dari latihan sepak bola berbasis *fun game* dan dapat meningkatkan motivasi dan disiplinnya, sehingga atlet dapat mengekspresikan diri dalam mengembangkan potensinya.

Semoga dengan adanya *fun game* ini menjadi alat baru yang dapat membantu menciptakan penerus-penerus bangsa yang memiliki motivasi dan disiplin yang baik dalam kemajuan olahraga di Indonesia.



PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAARTA

2022

Peneliti melakukan observasi di beberapa SSB, yaitu di SSB Gama, SSB Indonesia Muda, dan SSB Matra. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih dan atlet terkait proses latihan yang rutin dilakukan. Hasil observasi menunjukkan bahwa (1) Kurangnya motivasi dan disiplin atlet usia muda pada saat latihan, (2) Atlet kurang memiliki kemampuan berpikir yang dinamis dan fokus yang kurang dalam latihan sepak bola, (3) Buku atau referensi model latihan sepak bola berbasis *fun game* belum dimiliki oleh pelatih.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengembangkan buku model latihan sepak bola berbasis *fun game*. Peneliti berharap agar produk yang dihasilkan : Berkontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya olahraga sepak bola, sebagai media untuk memudahkan proses latihan khususnya sepak bola, dan sebagai buku model latihan sepak bola berbasis permainan yang menyenangkan dan mudah dibawa serta dibawa oleh pelatih dan atlet dapat digunakan di mana saja.

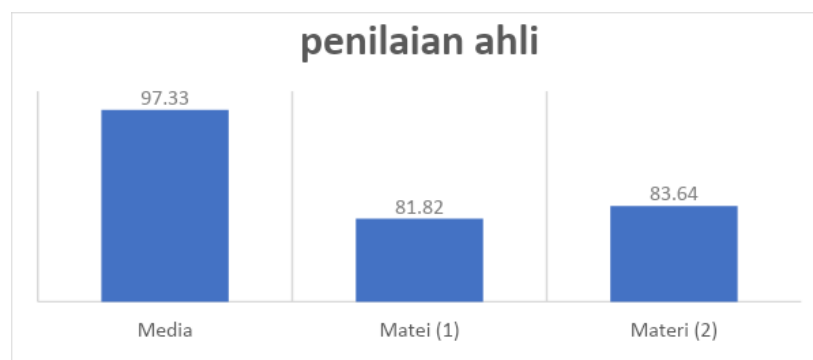
Setelah peneliti membuat produk berupa buku model latihan sepak bola berbasis *fun game*, kemudian dilakukan validasi terhadap dua ahli, yaitu validasi ahli media oleh Bapak Prof. Dr. Suharjana M.Kes, sedangkan ahli materi oleh Bapak Dr. Yudanto, M.Pd dan Bapak Dr. Sulistyono, M.Pd. Hasil penilaian ahli media dan ahli materi terhadap buku model latihan sepak bola berbasis *fun game* disajikan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Data Hasil Validasi Ahli pada Buku Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game*

No	Ahli	Skor Rill	Skor Maks	Persentase	Kategori
1	Media	73	75	97,33	Sangat Baik/Sangat Layak
2	Materi (1)	45	55	81,82	Sangat Baik/Sangat Layak
3	Materi (2)	46	55	83,64	Sangat Baik/Sangat Layak

Sumber: data validasi, 2022.

Berdasarkan Tabel 6 di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram hasilnya dapat dilihat pada gambar 32 sebagai berikut:



Gambar 32. Diagram Hasil Penilaian Ahli pada Buku Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game*

Tabel 6 dan gambar 32 di atas menunjukkan hasil penilaian ahli media terhadap produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* sebesar 97,33% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan hasil penilaian ahli materi sebesar 81,82% dan 83,64% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Dari hasil penilaian pakar atau ahli produk yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat baik atau sangat layak, adapun saran dari para ahli yakni pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi. terdapat penilaian baik dari ahli terhadap produk buku model latihan sepak bola berbasis *fun game* yang direkomendasikan sangat cocok dan layak untuk diujicoba pada skala kecil maupun skala besar.

B. Hasil Uji Coba Produk

Setelah memilih produk yang akan dikembangkan, langkah selanjutnya adalah menyusun uji coba produk. Proses ini dilakukan agar buku model pembinaan sepak bola berbasis permainan yang menyenangkan (*fun game*) dapat terwujud. Uji produk dengan mengikuti langkah-langkah ini

1. Hasil Uji Coba Skala Kecil

Eksperimen kecil dalam penelitian ini dilakukan di SSB Indonesia Muda yang beralamat di Stadion Kridosono, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Eksperimen dilakukan dengan 3 pelatih dan 12 atlet muda. Proses percobaan skala kecil diawali dengan penjelasan kepada pelatih dan atlet tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menyediakan buku pelatihan model sepak bola berbasis *fun game* untuk dibaca dan dipelajari, peneliti menjelaskan tentang model latihan sepak bola yang telah dikembangkan. Kemudian pelatih dan atlet diberikan kesempatan untuk mempraktikkan model latihan sepak bola berbasis *fun game* yang telah dikembangkan. Waktu yang digunakan untuk berlatih model latihan sepak bola berdasarkan jumlah pemain \pm 15 menit. Peneliti meminta bantuan beberapa teman untuk mengawasi dan mendokumentasikan proses penelitian. Data hasil dari studi kecil yang dihasilkan dengan mengevaluasi pelatih dan atlet menggunakan buku model pelatihan sepak bola berbasis *fun game* (permainan yang menghibur) dijelaskan di bawah ini.

a. Hasil Penilaian Pelatih

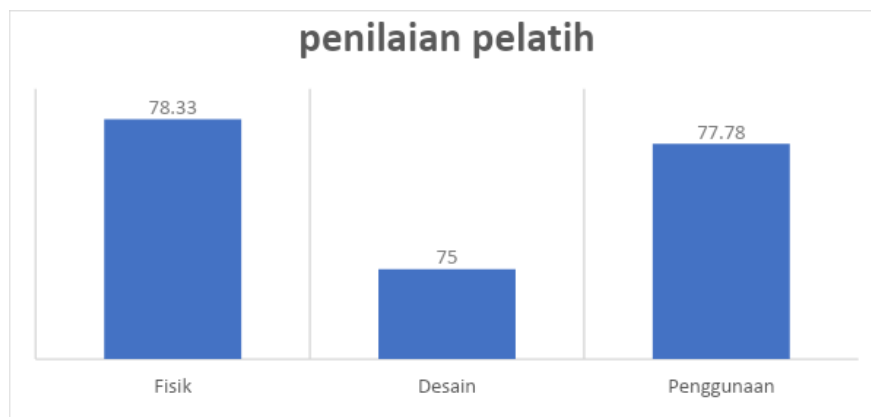
Hasil penilaian pelatih terhadap produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* pada uji coba skala kecil disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Data Hasil Penilaian Pelatih terhadap Produk Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Kecil

No	Aspek	Skor Rill	Skor Maks	Persentase	Kategori
1	Fisik	47	60	78,33	Baik/Layak
2	Desain	135	180	75	Baik/Layak
3	Penggunaan	35	45	77,78	Baik/Layak
Rata-rata				77,04	Baik/Layak

Sumber: data validasi, 2022.

Berdasarkan Tabel 7 tersebut, hasil penilaian pelatih terhadap model latihan sepak bola berbasis *fun game* jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 33 sebagai berikut:



Gambar 33. Diagram Hasil Penilaian Pelatih terhadap Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Kecil

Tabel 7 di atas dan Gambar 33 menunjukkan penilaian pelatih terhadap model produk untuk pelatihan sepak bola berbasis permainan dan kesenangan. Pada aspek fisik diperoleh nilai 78,33% dalam kategori baik/layak, dan pada aspek desain kategori baik/cukup mendapat nilai

baik/cukup sebesar 75%, dan aspek penggunaan persentasenya sebesar 77,78. /cukup dalam %. Setelah evaluasi pelatih, produk model pelatihan sepak bola berbasis permainan diklasifikasikan ke dalam kategori baik/layak, dan saran serta masukan uji coba kecil dimodifikasi sesuai hasil evaluasi pakar. Anda dapat memulai dengan mengevaluasi produk Anda dalam pengujian kecil, lalu menguji model pelatihan sepak bola berbasis *fun game* atau berdasarkan permainan menyenangkan dalam skala besar.

b. Hasil Penilaian Atlet

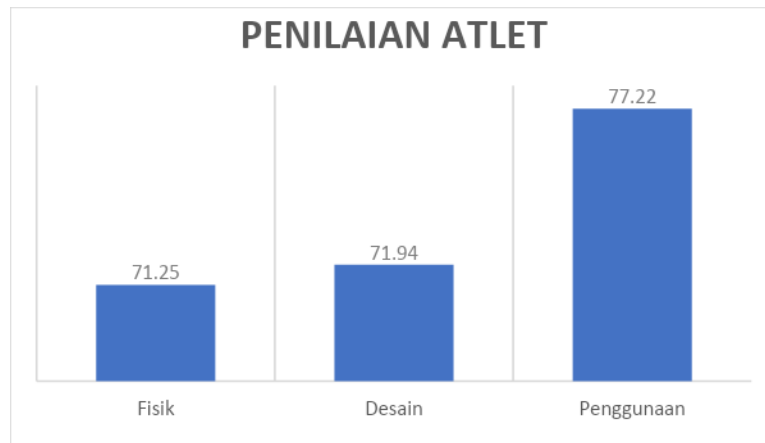
Hasil evaluasi atlet terhadap model latihan sepak bola berbasis *fun game* pada uji coba kecil ditunjukkan pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8 Data hasil evaluasi pemain untuk produk model latihan sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Kecil

No	Aspek	Skor Rill	Skor Maks	Persentase	Kategori
1	Fisik	171	240	71,25	Baik/Layak
2	Desain	518	720	71,94	Baik/Layak
3	Penggunaan	139	180	77,22	Baik/Layak
Rata-rata				73,47	Baik/Layak

Sumber: data validasi, 2022.

Berdasarkan tabel 8 di atas, hasil penilaian atlet terhadap model latihan sepak bola berbasis *fun game* jika ditampilkan dalam bentuk diagram hasilnya dapat dilihat pada gambar 34 sebagai berikut



Gambar 34. Diagram Hasil Penilaian Atlet terhadap Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Kecil

Tabel 8 dan Gambar 34 di atas menunjukkan kinerja atlet model produk latihan sepak bola berbasis fun game ditinjau dari penampilan fisik dengan persentase sebesar 71,25% masuk dalam kategori baik/cukup dan sebesar 71,94% untuk aspek desain. 77,22% fasilitas termasuk dalam kategori dapat diterima/diterima dalam hal penggunaan. Setelah dilakukan penilaian atlet terhadap produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* berada pada kategori baik/layak, kemudian menurut hasil penilaian ahli, saran dan masukan tes kecil direvisi. dengan evaluasi yang diuji, kita dapat menguji model latihan sepak bola berbasis *fun game* berdasarkan pertandingan hiburan berskala besar.

2. Hasil Uji Coba Skala Besar

Setelah uji coba kecil dan revisi produk model pelatihan sepak bola berbasis permainan kami yang menyenangkan... hanya tema dan lokasi yang berbeda. Uji coba ekstensif dalam penelitian ini dilakukan di SSB Gama. Uji coba dilakukan dengan 4 pelatih dan 24 atlet.

Proses pengujian ekstensif dimulai dengan pelatih dan atlet menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti diberikan buku pembinaan sepakbola berbasis *fun game* atau permainan yang menarik untuk dibaca dan dipelajari, dan peneliti memaparkan model pembinaan sepakbola yang dikembangkan. Pelatih dan atlet memiliki kesempatan untuk mempraktekkan model pembinaan bermain sepak bola yang telah dikembangkan. Waktu yang dibutuhkan untuk latihan model latihan sepak bola \pm 20-30 menit tergantung jumlah pemain. Peneliti memantau dan mendokumentasikan proses penelitian dengan bantuan beberapa teman. Selain itu, pelatih dan atlet mengevaluasi dan membuat rekomendasi produk pelatihan sepak bola dalam *fun game*, dijelaskan sebagai berikut:

a. Hasil penilaian atau evaluasi pelatih

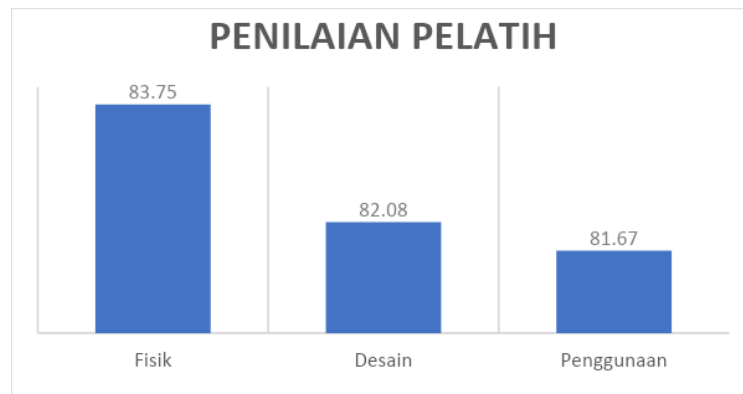
Hasil evaluasi product oleh pelatih terhadap model pembinaan sepakbola berbasis *fun game* pada uji coba besar ditunjukkan pada Tabel 9 berikut.:

Tabel 9. Data Hasil Penilaian Pelatih terhadap Produk Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Besar

No	Aspek	Skor Rill	Skor Maks	Persentase	Kategori
1	Fisik	67	80	83,75	Sangat Baik/Sangat Layak
2	Desain	197	240	82,08	Sangat Baik/Sangat Layak
3	Penggunaan	48	60	81,67	Sangat Baik/Sangat Layak
Rata-rata				82,50	Sangat Baik/Sangat Layak

Sumber: data validasi, 2022.

Berdasarkan tabel 9 di atas, hasil penilaian pelatih terhadap model latihan sepak bola berbasis *fun game* jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 35 sebagai berikut:



Gambar 35. Diagram Hasil Penilaian Pelatih terhadap Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Besar

Tabel 9 di atas dan Gambar 35 menunjukkan penilaian pelatih terhadap produk model pelatihan sepak bola berbasis permainan baik dari aspek desain maupun fisik, dengan 83,75% dinilai dalam kategori sangat baik/sangat baik. 82% 0,08% dalam kategori sangat baik/sangat baik dan 81,67% dalam kategori sangat baik/sangat baik dalam hal penggunaan. Produk model pembinaan sepakbola berbasis permainan sangat baik/sangat mungkin menurut evaluasi pelatih, dan saran serta masukan tes komprehensif disesuaikan dengan hasil evaluasi ahli. Evaluasi empiris terhadap produk dalam skala besar menunjukkan bahwa model pembinaan berbasis permainan sepak bola cocok untuk uji efektivitas.

b. Hasil Penilaian Atlet

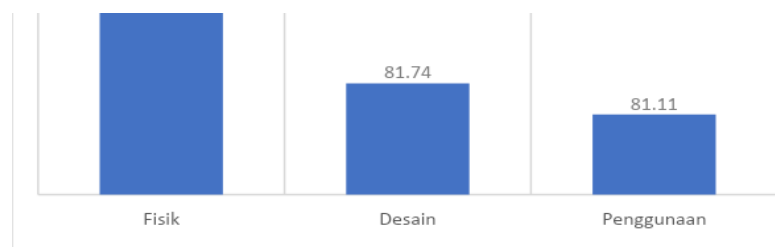
Hasil penilaian atau evaluasi atlet terhadap produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* pada uji coba besar disajikan pada Tabel 10 berikut:

Tabel 10. Data Hasil Penilaian Atlet terhadap Produk Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Besar

No	Aspek	Skor Rill	Skor Maks	Persentase	Kategori
1	Fisik	404	480	84,17	Sangat Baik/Sangat Layak
2	Desain	1177	1440	81,74	Sangat Baik/Sangat Layak
3	Penggunaan	292	360	81,11	Sangat Baik/Sangat Layak
Rata-rata				82,34	Sangat Baik/Sangat Layak

Sumber: data validasi, 2022.

Dari tabel 10 di atas, hasil penilaian atlet terhadap model latihan sepak bola berbasis *fun game* jika ditampilkan dalam bentuk diagram hasilnya dapat dilihat pada gambar 36 sebagai berikut:



Gambar 36. Diagram Hasil Penilaian Atlet terhadap Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game* pada Uji Coba Skala Besar

Tabel 10 di atas dan Gambar 36 menunjukkan peringkat atlet untuk model produk pelatihan sepak bola berbasis *fun game* atau permainan yang menyenangkan. Dari segi fisik 84,17% masuk kategori sangat baik/sangat baik, dan dari segi desain 81,74%. Kategori sangat baik/sangat baik, dan dari segi kegunaan termasuk dalam kategori sangat baik/sangat baik dengan pangsa 81,11%. Sangat baik/sangat bisa diterapkan Saran dan masukan dari pengujian ekstensif telah dimodifikasi berdasarkan evaluasi hasil ahli. Hasil uji coba skala besar model berbasis *fun game* pelatihan sepakbola berbasis fun menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan layak untuk digunakan dalam proses pelatihan, berdasarkan.

C. Revisi Produk

Revisi produk telah dibuat untuk model pelatihan sepak bola berbasis fun game berdasarkan informasi dan saran dari para ahli. Data yang digunakan untuk melakukan review pertama ini adalah data saran dan masukan yang diperoleh peneliti pada saat validasi desain produk model latihan sepakbola berbasis fun games. Di bawah ini adalah saran dan masukan data yang diambil pada saat validasi.

Tabel 11. Saran dan Masukan Ahli terhadap Produk Model Latihan Sepak bola Berbasis *Fun Game*

Saran dan Masukan	
Ahli Materi	Ahli Media
1. Kajian teori ditambahkan 2. Petunjuk pelaksanaan diperjelas 3. Gambar permainan disesuaikan 4. Nama permainan dibuat menarik 5. Urutan langkah-langkah permainan	Gambar permainan diperjelas Petunjuk latihan
Revisi atau Perbaikan	Revisi atau Perbaikan

Revisi dan perbaikan sesuai saran dan masukan ahli materi

Revisi dan perbaikan sesuai saran dan masukan ahli media

Adapun revisi produk yang dilakukan berdasarkan saran dan perbaikan dari masing-masing ahli adalah sebagai berikut.



Sebelum Revisi



Sesudah Revisi

Gambar 37. Perbaikan pada Cover
Sumber: Dokumentasi Pribadi

DAFTAR ISI	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1. Latar Belakang Latihan Fisik Usia Muda berbasis Fun Game ..	1
A. Pendahuluan	1
B. Tujuan	1
C. Model Latihan	2
1. Bola Tangan	2
2. Game Bermata Terowongan	3
3. Game Kucing Mengajar Tikus	5
BAB 2. Penutup	6
DAFTAR PUSTAKA	ii

Sebelum Revisi

DAFTAR ISI	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1. Latar belakang model latihan sepak bola berbasis fun game untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet usia muda ..	1
A. Pendahuluan	1
B. Tujuan	2
C. Fun Game	2
D. Motivasi	3
E. Disiplin	4
F. Permainan Sepak Bola	6
G. Model Latihan	9
1. Bola Tangan	9
2. Tiarai Catur	10
3. Car and Mouse	13
4. Deer Run	14
5. Tic Tac Toe	16
BAB 2. Penutup	18
DAFTAR PUSTAKA	19

Sesudah Revisi

Gambar 38. Perbaikan pada Daftar Isi dan Penambahan Teori
Sumber: Dokumentasi Pribadi

C. Model Latihan

Kondisi Fisik
Kekuatan daya tahan, daya tahan otot, kecepatan, daya lentur (*flexibility*), kelincuhan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, reaksi.

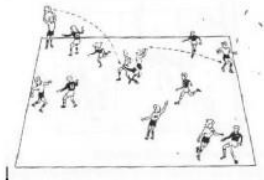
Model permainan

1. Bola tangan
Alat yg dibutuhkan (bola, cone, peluit, stopwatch)

Kondisi fisik yang dilatih (daya tahan, kecepatan, reaksi, kelincuhan, keseimbangan, ketepatan, kekuatan)

Cara permainan:

- 1) Tim dibagi menjadi 2 kelompok (team A dan team B).
- 2) Masing masing team memiliki penjaga gawang yang bertugas menjaga gawang.
- 3) 10 menit pertama masing-masing team berusaha mencetak gol ke gawang lawan wajib menggunakan tangan.
- 4) 5 menit ke 2 seorang teman yang menerima bola tangan dari rekan satu teamnya menggunakan kepala, dan uruk mencetak goal harus juga menggunakan kepala.
- 5) 5 menit ke 3 seorang teman yang menerima bola harus menggunakan kaki, atau biasa dalam istilah sepak bola dengan tempong. Jadi waktu yang dibutuhkan dalam *fun game* ini 20 menit
- 6) Dihentikan dengan *swish side game*.



Gambar 1. Permainan Bola Tangan

Sebelum Revisi

karena bermain lebih memberikan kebebasan untuk mengekspresikan keinginan gerak. Hal ini mendorong anak untuk melakukan aktivitas jasmani, tidak hanya dalam berlatih di SSB tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Ekrima, 2002:42).

Model bermain (*game*), keterampilan fisik, dan kebugaran jasmani menjadi alternatif bagi guru pendidikan jasmani maupun para pelatih usia dini untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan di atas sehingga menambahkan motivasi pada setiap atlet dan akan berpengaruh pada kedisiplinan yang baik. Dengan model ini, segala keterbatasan waktu, alat, dan fasilitas bukan merupakan kendala lagi bagi terselenggaranya latihan secara baik, yang pada akhirnya akan membawa anak memiliki motivasi dan kedisiplinan yang optimal dalam berlatih.

B. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan kedisiplinan atlet usia muda ini adalah:

1. Meningkatkan motivasi, dan kedisiplinan atlet usia muda.
2. Meningkatkan kemampuan berpikir, dan fokus atlet.
3. Meningkatkan keterampilan atlet dalam bekerjasama (*team work*).

C. Fun Game

Olahraga hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, mental, maupun emosional (Ekrima, 2002:42). Olahraga bukan hanya meningkatkan jasmani dan rohani tetapi juga dapat mengorganisasi pikiran yang tidak tenang dan tidak nyaman melalui permainan olahraga berbagai atau olahraga *fun game*. Olahraga sepak bola sering dimainkan oleh semua kalangan dari anak usia dini hingga usia lanjut, olahraga ini sangat digemari oleh setiap orang sehingga banyak orang yang menganggap olahraga ini sebagai olahraga yang *fun* (Andika, 2016:75). Menurut (Ekrima, 2002:43), *fun game* adalah sarana menguji keberanian dan sebagai sarana penyejukan dan keceriaan yang mengakibatkan kebebasan dalam diri hantar

2

Sesudah Revisi

Gambar 39. Penambahan Teori
Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Game berantasi terowongan.

Alat yang dibutuhkan (bola, cone, peluit, stopwatch)

Kondisi fisik yang dilatih (daya tahan, kecepatan, reaksi, kelincuhan, kekuatan, ketahanan)

Cara permainan:

- 1) Tim dibagi menjadi 2 kelompok (team A dan team B).
- 2) Setiap tim berdiri dan berbaris di belakang cone yang telah disediakan.
- 3) Setiap 1 orang per tim berlari ke depan cone yang berjarak sekitar 15meter sd 20meter kemudian memutar ke cone dan Kembali ke barisan paling belakang.
- 4) Kemudian setelah sampai depan dilanjutkan dengan teman yg di belakang berlari seperti teman nya tersebut.
- 5) Tim yang tercepat ke posisi awal semula team yang di katakan menang, yang kalah di beri hukuman *push up, sit up, skot jam* dan diakhiri dengan mendukung team lawan.
- 6) Ini dilakukan sebanyak 6x pengulangan.
- 7) Setiap kali pengulangan menggunakan permainan dan gaya berbeda:
 1. berlari dengan cepat dan memutar untuk kembali kebarisan
 2. teman melakukan zig zag di sela teman team kemudian berlari ke cone dan memutar cone untuk kembali kebarisan.
 3. semua pemain berbaris dan membuka kaki 1x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang belakang nya, hingga bola sampai ke teman yang paling belakang dilanjutkan teman paling belakang berlari ke cone yang sudah di tentukan dan Kembali ke barisan yang paling depan. Cara memberi bola ke teman lewat atas.
 4. semua pemain berbaris dan membuka kaki 1x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang belakang nya, hingga bola sampai ke teman yang paling belakang di lanjutkan teman paling belakang berlari ke cone yang sudah di tentukan dan Kembali ke barisan yang paling depan. Memberi bola lewat bawah.
 5. semua pemain berbaris dan membuka kaki 1x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang belakang nya, hingga bola sampai ke teman yang paling belakang di lanjutkan teman paling belakang berlari ke cone yang sudah di tentukan dan Kembali ke barisan yang paling depan. Memberi bola lewat atas.
 6. semua pemain berbaris dan membuka kaki 2x selebar bahu teman yang paling depan memegang bola dan memberi bola ke teman yang paling belakang nya dengan cara digelinding hingga bola sampai ke teman yang paling belakang di lanjutkan teman paling belakang berlari ke cone yang sudah di tentukan dan kembali ke barisan yang paling depan. memberi bola lewat bawah.
 7. pemain melakukan posisi duduk, dan pemain melakukan satu satu teman yang di depannya kemudian berlari ke cone yang ditentukan dan kembali ke posisi paling depan dan begitu seterusnya. Tim yang kembali dengan posisi semula, itu pemenangnya.

Sebelum Revisi



Gambar 1. Bola Tangan

2. *Turaw' Chatri*

Tujuan : melatih daya tahan, kecepatan, kelincuhan, dan kekuatan.

Waktu Pelaksanaan : 20-30 menit

Jumlah Pemain : 22-24 orang

Alat dan Fasilitas : bola, cone, peluit, stopwatch

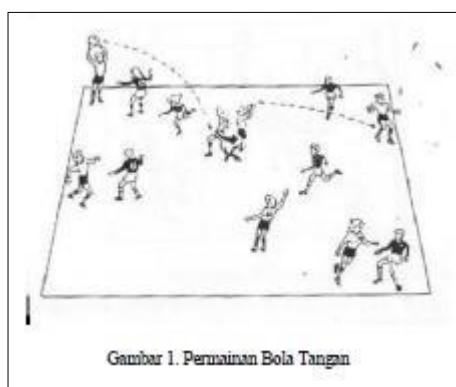
Cara bermain :

- a. Pemain melakukan *dynamic stretching*.
- b. Pemain akan dibagi menjadi 2 tim (tim A dan tim B), setiap tim berjumlah 11 sampai 12 orang.
- c. Setiap tim berdiri dan berbaris di belakang cone yang telah disediakan.
- d. Setiap 1 orang per tim berlari ke depan cone yang berjarak sekitar 15 – 20 meter kemudian memutar cone dan kembali ke barisan paling belakang.

10

Sesudah Revisi

Gambar 40. Perbaikan Nama Permainan dan Petunjuk Latihan
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Sebelum Revisi



Sesudah Revisi

Gambar 41. Perbaikan Gambar Permainan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

D. Kajian Produk Akhir

1. Produk Akhir

Hasil akhir dari penelitian dan pengembangan ini adalah menciptakan produk berupa buku model pembinaan sepakbola berbasis fun game. Tahap pengembangan bermula dari: (1) studi pendahuluan, (2) validasi dan tinjauan ahli, (3) uji coba produk; uji/review skala kecil dan uji/review skala besar dan (4) produk akhir. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa penilaian ahli media dan materi terhadap buku model pembinaan sepakbola berbasis fun game berada pada kategori sangat baik/sangat layak. Lebih jelasnya dijelaskan di bawah ini:

Penilaian ahli media terhadap produk model latihan sepak bola berbasis fun game adalah 97,33% dalam kategori sangat baik/sangat bisa dilakukan, dan penilaian ahli materi 81,82% dan 83,64% dalam kategori sangat baik/sangat bisa dilakukan. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti

mengharapkan untuk melanjutkan proses penelitian pada tahap selanjutnya yaitu. dalam percobaan kecil dan besar.

Uji coba skala kecil dalam penelitian ini dilakukan di SSB Indonesia Muda. Tes dilakukan dengan 3 pelatih dan 12 atlet muda. Penilaian pelatih terhadap produk model latihan sepak bola berbasis *fun game* pada aspek fisik dengan persentase 78,33% berada pada kategori baik/layak, pada aspek desain persentasenya 75% pada kategori baik/biasa dan dalam hal penggunaan, persentasenya adalah 77. 78% termasuk dalam kategori baik/layak. Penilaian produk atlet model latihan sepakbola berbasis fun game pada aspek fisik dengan persentase 71,25% berada pada kategori baik/benar, pada aspek desain persentasenya 71,94% pada kategori baik/benar dan dari segi persentase penggunaan, 77,22% masuk dalam kategori baik/layak.

Uji coba skala besar dalam penelitian ini dilakukan pada SSB Gama. Tes dilakukan dengan 4 pelatih dan 24 atlet. Penilaian pelatih terhadap produk dengan model latihan sepakbola berbasis fun game pada tampilan fisik dengan persentase 83,75% berada pada kategori sangat baik/sangat layak, sehingga untuk aspek desain persentase 82,08% berada pada kategori sangat baik. kategori baik/sangat layak, dan dari segi penggunaan persentase 81,67% termasuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Penilaian atlet terhadap model latihan sepakbola berbasis fun game pada aspek fisik dengan persentase 84,17% berada pada kategori sangat baik/sangat layak, pada aspek desain persentasenya 81,74% pada kategori sangat baik/sangat layak. sangat

layak. dan pada aspek penggunaan persentase sebesar 81,11% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.

2. Uji Efektivitas

Uji efektivitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui model latihan sepak bola berbasis *fun game* dalam meningkatkan motivasi dan disiplin. Pelaksanaan *t-test* pada penelitian ini tidak bermaksud untuk melakukan uji keefektivitasan secara mendalam seperti yang diterapkan pada penelitian eksperimen. Uji efektivitas ini dilakukan di SSB Gama, SSB Indonesia Muda, dan SSB Matra dengan sampel berjumlah 24 orang setiap SSB.

T-test dilaksanakan guna melihat perbandingan SSB yang diberikan model latihan sepak bola berbasis *fun game* dan yang tidak diberikan latihan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan antar SSB. Sampel kemudian dibelaki masing-masing satu produk buku atau modul untuk bisa dipelajari di rumah, tahap berikutnya yaitu latihan dilakukan selama 4 kali pertemuan. Tahapan latihan dimulai dengan pemanasan, kemudian pelatih mempraktikkan model latihan sepak bola yang telah dikembangkan. Uji efektivitas dilakukan menggunakan uji *t-test* taraf signifikansi 5%. Hasil data *t-test* motivasi dan disiplin disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 12. Nilai Rata-Rata SSB Gama, Indonesia Muda, dan Matra

	SSB	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Perlakuan Motivasi	Gama	24	73.4348	7.11481	1.48354
	Matra	24	46.4348	22.51025	4.69371
	IM	24	74.5217	5.67186	1.18266
Hasil Perlakuan Disiplin	Gama	24	66.7826	6.82213	1.42251
	Matra	24	43.0870	20.42484	4.25887
	IM	24	66.3478	7.05568	1.47121

Sumber: data olahan, 2022.

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata setiap SSB setelah diberi model latihan sepak bola berbasis *fun game* dan yang tidak diberikan latihan juga menunjukkan hasil yang berbeda-beda, yaitu pada hasil perlakuan motivasi SSB Gama memiliki nilai 73.4348, SSB Matra memiliki nilai 46.4348, dan SSB Indonesia Muda 74.5217. Adapun hasil perlakuan disiplin SSB Gama memiliki nilai 66.7826, SSB Matra memiliki nilai 43.0870, dan SSB Indonesia Muda 66.3478.

Berdasarkan data sebelumnya, dapat dilakukan analisis menggunakan uji t sehingga nantinya akan diketahui model yang dikembangkan terhadap peningkatan motivasi dan disiplin. Kesimpulan pada penelitian ini dinyatakan dengan nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 (tidak terdapat perbedaan) dan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 (terdapat perbedaan). Hasil uji efektivitas antara SSB yang diberi perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan pada Tabel 13 sebagai berikut:

		F	Sig.	t	df	Significance	
						One-Sided p	Two-Sided p
Hasil Perlakuan Motivasi (Gama & Matra)	Equal variances assumed	37,540	0,000	5,485	44	0,000	0,000
Hasil Perlakuan Motivasi (IM & Matra)	Equal variances assumed	46,230	0,000	5,803	44	0,000	0,000
Hasil Perlakuan Disiplin (Gama & Matra)	Equal variances assumed	35,478	0,000	5,277	44	0,000	0,000
Hasil Perlakuan Disiplin (IM & Matra)	Equal variances assumed	34,318	0,000	5,162	44	0,000	0,000

Tabel 13. Uji t Motivasi dan Disiplin

Sumber: data olahan, 2022.

Berdasarkan hasil uji-t pada tabel 13 di atas, dapat disimpulkan hasil perlakuan (motivasi dan disiplin) diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara SSB (Gama dan Indonesia Muda) yang diberi model latihan sepak bola berbasis *fun game* dengan SSB (Matra) yang tidak diberi latihan sepak bola berbasis *fun game*. Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa model latihan sepak bola berbasis *fun game* efektif untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda, dilihat dengan nilai signifikansi $< 0,05$.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa produk buku model latihan sepak bola berbasis *fun game* atlet usia muda yang dikembangkan layak digunakan. Model latihan tersebut terdiri atas 5 model dengan berbasis *fun game*.

Penilaian ahli media persentase sebesar 97,33% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dan penilaian ahli materi persentase sebesar 81,82% dan 83,64% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Model latihan sepak bola berbasis *fun game* efektif untuk meningkatkan motivasi dan disiplin sepak bola, dilihat dengan nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

Berkaitan dengan hal tersebut, penggunaan media (dalam hal ini buku referensi latihan sepak bola berbasis *fun game*) memegang peranan yang sangat penting guna memperoleh hasil latihan yang baik. Dengan bantuan media berupa buku dapat diketahui potensi emosi atlet dan hasil latihan dapat ditingkatkan Hal

ini sejalan dengan pendapat (Ningsih & Mahyuddin, 2021) yaitu multimedia yang merupakan gabungan dari berbagai elemen media seperti teks, gambar dan animasi. Kehadiran elemen media seperti teks, gambar, dan animasi memodulasi indera dengan merangsang teks, gambar, dan animasi media dalam bentuk buku.

Buku yang dapat berupa model latihan sepak bola berbasis *fun game* juga dapat menjadi referensi latihan agar atlet tidak mengalami kejenuhan pada saat latihan. Hal tersebut diperkuat hasil penelitian (Sari & Marhaendra, 2021) bahwa model latihan yang variatif dapat diterapkan untuk menambah variasi model latihan siswa sekolah sepak bola UNIBRAW Malang, sehingga kejenuhan siswa dalam latihan mampu teratasi dengan baik.

Pendapat tersebut didasari oleh (Permadi, 2021) keberhasilan pengembangan media pembelajaran berbentuk buku saku. Penelitian ini dikembangkan untuk membuat siswa lebih semangat dalam belajar futsal sehingga hasil keterampilan bermain futsal lebih optimal.

Model latihan yang dikembangkan pada penelitian ini ditujukan terhadap atlet muda. Putera (2010) menjelaskan bahwa pada level ini struktur latihan (bukan materi latihan) mirip dengan pemain yang lebih tua. Aspek paling penting dari latihan ini adalah teknis. Di usia ini sangat baik untuk mengembangkan teknik dan pemahaman taktik dasar. Keterampilan memecahkan masalah anak berkembang pesat. Maka pemain sudah harus mulai diajarkan taktik dasar yang dinamis. Pada level ini, pemain masih remaja dan berjuang dengan motivasi dan disiplin. Latihan variatif yang diberikan dapat meningkatkan motivasi dan akan mempengaruhi tingkat disiplin atlet pada saat latihan.

Hasil studi lapangan menjelaskan konsep nilai sosial tidak terlepas dari penerapan model latihan yang berbeda dan menarik kepada siswa di sekolah sepak bola. Memasukkan bola ke gawang dan menang bukan hanya indikator latihan ofensif, tetapi sisi sosial juga menentukan keberhasilan belajar dalam pelaksanaan rencana latihan semua tingkat kesulitan, perbedaan intensitas dan kompleksitas pola latihan. Metode latihan sepak bola berbasis *fun game* ini didesain sedemikian rupa dengan tidak melupakan semangat nilai-nilai sosial yang ada dalam sebuah tim sepak bola. Nilai sosial ini juga mengantarkan tim pada kesuksesan sehingga menjadi solid untuk mencapai kinerja terbaik tim. Semua komponen lingkungan yang bersangkutan harus bekerja sama melaksanakan dan mewujudkan dengan penuh tanggung jawab. Model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk siswa sekolah sepak bola Hal ini juga dibentuk oleh konsep belajar yang bernilai sosial yaitu saling menghargai, tanggung jawab, menerima kritik dari orang lain, dan tidak menyombongkan

kemampuan teman lain yang lebih rendah dari kemampuan mereka sendiri. Villora, Serra, & Gonzalez dalam (Prasetyo & Sukarmin, 2017) berpendapat bahwa Pelatih tim sepak bola berperan dalam proses latihan tidak lepas kaitannya dengan konteks sosial para pemainnya, dengan menetapkan batasan-batasan yang menekankan pada nilai-nilai sosial yang melekat pada kebersamaan sebuah tim.

Model latihan yang dikembangkan juga ditujukan untuk melatih kerja sama antar pemain. Sepak bola adalah permainan tim, jadi kerja sama individu diperlukan untuk menang. Kerja tim sangat penting dalam pertandingan sepak bola. Kolaborasi selaras dengan tugas dan tanggung jawab di tempat. Kerja sama didefinisikan sebagai tindakan bekerja sama. Sebagai olahraga tim, kami saling membantu, menyemangati, mengingatkan, dan mengarahkan satu sama lain di saat-saat malas atau putus asa. Kerja tim penting dalam permainan sepak bola. Sepak bola tidak bisa menang tanpa kerja sama dari para anggotanya. (Mikail & Suharjana, 2019).

F. Keterbatasan Penelitian

Beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Hanya terdapat dua ahli materi dan satu ahli media yang terlibat dalam tahap validasi ahli dari penelitian ini. Hasil validasi data akan lebih valid dan berkualitas jika menggunakan lebih dari satu pakar.
2. Kurang mendalamnya penelitian dan pengembangan model latihan sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin usia muda.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa:

1. Model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda dikembangkan dengan menerapkan 5 model *fun game* pada latihan sepak bola. Model tersebut yaitu, bola tangan, *tunnel chain*, *cat and mouse*, *deer run*, *tic tac toe*.
2. Produk buku model latihan sepak bola berbasis *fun game* pada atlet usia muda yang dikembangkan layak digunakan. Model latihan tersebut terdiri atas 5 model dengan berbasis *fun game*. Penilaian ahli media persentase sebesar 97,33% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dan penilaian ahli materi persentase sebesar 81,82% dan 83,64% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.
3. Model latihan sepak bola berbasis *fun game* efektif untuk meningkatkan motivasi dan disiplin pada atlet usia muda, dilihat dengan nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Saran yang dapat peneliti kemukakan untuk memanfaatkan produk permainan yang berasal dari penelitian ini antara lain:

1. Saran Pemanfaatan

- a. Bagi para pelatih, buku model latihan sepak bola berbasis fun game untuk atlet muda ini dapat dijadikan media alternatif proses latihan sehingga lebih efektif dan menarik.
- b. Bagi atlet, dapat memanfaatkan buku referensi model latihan sepak bola berbasis *fun game* pada atlet usia muda sebagai salah satu alternatif untuk latihan.

2. Saran Pengembangan Produk dan Peneliti Lanjutan

- a. Proses pengembangan, identifikasi dan validasi yang lebih lama diperlukan untuk meningkatkan kualitas produk.
- b. Sumber daya anggaran yang terbatas mempengaruhi kualitas produk yang sedang dikembangkan. Oleh karena itu, perhatian harus diberikan pada alokasi sumber daya yang digunakan untuk pembangunan..
- c. Buku referensi model latihan sepak bola yang menyenangkan bagi atlet muda ini perlu dikembangkan lebih lanjut agar lebih baik lagi. Anda dapat melakukannya dengan menambahkan lebih banyak template latihan sehingga variasi latihannya lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Ananda, R., & Rafida, T. (2017). Pengantar evaluasi program pendidikan. In *Perdana Publishing* (Vol. 53, Issue 9). https://www.academia.edu/35106986/BUKU_EVALUASI_PEMBELAJAR_AN_pdf
- Ardianta, & Hariadi, I. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing dan Control pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Ari Y, R., & Indriyaniastuti. (2009). *Pusat Perbukuan*. <https://doi.org/10.1007/s00268-015-3150-1>
- Aziz, A. A., Setiawan, F., Salma, H., & Widyastuti, I. (2022). Manajemen Hubungan Orang Tua dan Guru dalam Pembentukan Karakter Siswa di SD Muhammadiyah Nitikan: Analisis Era Transisi Teknologi Pendidikan. *Pandawa*, 4(1), 122–140. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/1574>
- Bayu, A., Prasetyo, E., Doewes, M., & Maret, U. S. (2019). Pengembangan model latihan daya tahan olahraga sepakbola. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle, April*.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Department of Health, U., Services, H., for Disease Control, C., Center for Chronic Disease Prevention, N., Promotion, H., & on Smoking, O. (2014). *A Report of the Surgeon General, 2014*.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2018). *Buku Ajar Buku Ajar*.
- Grieve, S. (2012). *Modern Soccer Tactics Volume 1*.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar Dan Pembelajaran. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66–79. <https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbingan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–50.
- Ilisaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>

- Isnaini, F., & Sabarini, S. S. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.
- Jayanto, C., Karjadi, M. S., & Permono, P. S. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Kidman, L., & Hanrahan, S. J. (2020). Successful Coaching. In *The Coaching Process*. <https://doi.org/10.4324/9780203857427-10>
- Komarudin. (2018). *Metode Latihan Fisik Dan Mental Sepakbola Usia Dini*.
- Kurikulum. (n.d.). *D. Pengertian Taktik 4 – 3 – 3*.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- Mikail, K., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 14–27. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Ningsih, S. Y., & Mahyuddin, N. (2021). Desain E-Module Tematik Berbasis Kesantunan Berbahasa Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 137–149. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1217>
- Nurdyansyah, & Fahyuni, E. F. (2016). Inovasi Model. In *Nizmania Learning Center*.
- Permadi, A. A. (2021). *Pengembangan Model Latihan Fisik dan Psikologi untuk Meningkatkan Performance Pemain Sepakbola - BAB III*.
- Pradana, V. O., Hermawan, I., & Marani, I. N. (2018). Model latihan core stability cabang olahraga renang gaya kupu-kupu untuk usia 9-10 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 60–68. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.19951>
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Pratiwi, I. A., & Kuryanto, M. S. (2019). Correlation Betengan Traditional Games on Locomotor Movements and Characters. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1), 71–75. <https://doi.org/10.24176/re.v10i1.3883>
- Prof., D. sugiyono. (2011). prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif

- kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2018). Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga 2018*, 39–44.
- Romadona, A., & Faruk, M. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pada Pemain Ssb Roked Gresik U-17 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 73–79.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Jurnal Penjaskesrek. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217.
- Sari, G., & Marhaendra, F. (2021). Pengaruh Latihan Fun Games Terhadap Tingkat Kebosanan Atlet Bolavoli Putra Putri Ekstrakurikuler Sma Kartika Iv-3 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 104–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/37831>
- Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Jurnal Keolahragaan. *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp)*, 4(April), 111–121. vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf latihan beban dan kekuatan otot.pdf

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Obsevasi dari PPS UNY

URAT IZIN OBSERVASI https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-observasi



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-55 0826, fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas.fik@uny.ac.id

Nomor B/280/UN34.16/DL.16/2022 6 September 2022
Lampiran
Hal Permohonan Izin Observasi

Yth. SSB Gama

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Thesis" atas nama :

Nama	Muhammad Fajril Rifaldo
NIM	21611251028
Fakultas	Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	Ilmu Keolahragaan - S2
Waktu Pelaksanaan Observasi	25 Juli - 18 Agustus 2022
Judul / Keperluan	Pengembangan model latihan sepak bola berbasis <i>flow game</i> untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda

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



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

dari 1 06/09/2022 12:30



DEPARTEMEN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-55 0826, fax 0274-513092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: humas@fk.uny.ac.id

Nomor B/280/UN34.16/DL.16/2022
Lampiran
Hal Permohonan Izin Observasi

6 September 2022

Yth. SSB Indonesia Muda

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Thesis" atas nama :

Nama	Muhammad Fajril Rifaldo
NIM	21611251028
Fakultas	Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	Ilmu Keolahragaan - S2
Waktu Pelaksanaan Observasi	25 Juli - 18 Agustus 2022
Judul / Keperluan	Pengembangan model latihan sepak bola berbasis <i>flow game</i> untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



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

Tembusan :

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

NIP. 19820815 200501 1 002



DEPARTEMEN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 360, 557, 0274-55 0826, fax 0274-51 3092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: Surat.fk@uny.ac.id

Nomor B/280/UN34.16/DL.16/2022

6 September 2022

Lampiran

Hal Permohonan Izin Observasi

Yth. SSB Matra Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Thesis" atas nama :

Nama	Muhammad Fajril Rifaldo
NIM	21611251028
Fakultas	Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	Ilmu Keolahragaan - S2
Waktu Pelaksanaan Observasi	25 Juli - 18 Agustus 2022
Judul / Keperluan	Pengembangan model latihan sepak bola berbasis <i>flow game</i> untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



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 2. Surat Izin Penelitian dari PPS UNY

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-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: humasfik@uny.ac.id

Nomor : B/865/UN34.16/PT.01.04/2022 27 September 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Ssb Gama

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

Nama	Muhammad Fajril Rifaldo
NIM	21611251028
Program Studi	Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	Pengembangan model latihan sepak bola berbasis <i>fun game</i> untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda
Waktu Penelitian	26 September - 15 November 2022

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

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

1 dari 1 27/09/2022 07:45



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 0274-313092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas.fik@uny.ac.id

Nomor : B/866/UN34.16/PT.01.04/2022

27 September 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. : Ssb indonesia muda

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

Nama	Muhammad Fajril Rifaldo
NIM	21611251028
Program Studi	Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	Pengembangan model latihan sepak bola berbasis <i>fun game</i> untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda
Waktu Penelitian	26 September – 15 November 2022

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,

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

Tembusan :

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

NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Ahli Media



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: human_fik@uny.ac.id

Nomor: B/3.236/UN34.16/KM/07/2022

27 September 2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr.
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Media bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad fajril rifaldo

NIM : 21611251028

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Widiyanto, M.Kes.

Judul : Pengembangan model latihan dalam sepak bola berbasis *fun game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda


Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yodik Prasetyo, M.Kes.
NIP.19820815 200501 1 002

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli Media

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telp: (0274) 513092, 586168
Fks: (0274) 513092 Laman: fki.uny.ac.id Email: info@fki.uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang beranda tangan dibawah ini:

Nama	Prof. Dr. Suharjuna, M.Pd
Jabatan/Pekerjaan	Kepala LKMP / Dosen
Institusi Asal	Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul
*Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis
Aplikasi Game Unsur Motivasi Dan
Disiplin atlet Usia muda*

dari mahasiswa:


Nama	Muhammad Fajri Rizaldi
NIM	21011251028
Prodi	Ilmu Keolahragaan

(sudah ~~dan~~ ~~sebelum~~ ~~sebelum~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa
saran sebagai berikut:

1. Kalau produk buku atau supra diperlihatkan gambar permainan Bio terbaca
2. Gambar lengkap supaya memiliki anak sesuai usia muda
3. Nama pembimbing di masukkan

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

Validasi, 27 September 2022


Prof. Dr. Suharjuna

Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax: (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/3.237/UN34.16/KM.07/2022

27 September 2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Yudanto, M.Pd.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Materi bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad fajril rifaldo

NIM : 21611251028

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Widiyanto, M.Kes.

Judul : Pengembangan model latihan dalam sepak bola berbasis *flm game* untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

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



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

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/3.326/UN34.16/KM.07/2022

22 November 2022

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr
Dr. Sulistiyono, M.Pd.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Materi bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Fajril Rifaldo

NIM : 21611251028

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Widiyanto, M.Kes.

Judul : Pengembangan model latihan sepak bola berbasis fun game untuk meningkatkan motivasi dan disiplin atlet usia muda

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

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

Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi

Komentar dan Saran

- Kertas foto ditambahkan
- Perbaiki perlatihan di pengelap
- Gambar per mainan ditukar.
- Nama per maini dibuat menarik.
- Urutan langkah- langkah per mainan.

Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penilaian yang telah dilakukan, maka program ini dinyatakan

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi.
2. Layak uji coba dengan revisi.
3. Tidak untuk diuji cobakan

Yogyakarta, 2 Oktober 2022

Validator

Dr. Yulianto, M.Pd.

Lampiran 7. Hasil Penilaian Ahli

Media

No	Aspek	Indikator	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Kualitas Materi	1. Kejelasan petunjuk				√	
		2. Ketepatan memilih materi					√
		3. Ketepatan memilih bahasa dalam menguraikan materi				√	
		4. Kesesuaian materi				√	
2	Isi	5. Kebenaran isi/konsep				√	
		6. Kedalaman materi					√
		7. Kejelasan materi/konsep				√	
		8. Sistematika dan logika penyajian				√	
		9. Ketepatan animasi untuk memprejelas materi				√	
		10. Ketepatan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi				√	
		11. Kemudahan dalam memahami gambar yang disajikan				√	

Matei

No	Aspek yang Dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>					√
2	Keserasian pemilihan warna tulisan pada <i>cover</i>					√
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>					√
4	Jenis kertas yang digunakan					√
5	Bahan kertas buku saku <i>Art Paper</i> 120gr					√
6	Jumlah halaman sesuai					√
7	Ukuran buku saku sesuai					√
8	Ukuran gambar					√
9	Kejelasan gambar				√	
10	Relevansi gambar dengan materi					√
11	Kesesuaian warna					√
12	Jenis huruf yang digunakan					√
13	Ukuran huruf yang digunakan					√
14	Ketepatan letak teks				√	
15	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca					√

Lampiran 8. Data Penilaian Uji Coba Skala Kecil

SSB Indonesia Muda

Pelatih: 3 orang

No	Aspek Fisik				Aspek Desain												Asepe Penggunaan		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
2	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4

Atlet: 12 orang

No	Aspek Fisik				Aspek Desain												Asepe Penggunaan		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4
6	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
7	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3
8	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
9	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
10	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4
11	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3
12	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4

Lampiran 9. Data Penilaian Uji Coba Skala Besar

SSB Gama

Pelatih: 4 orang

No	Aspek Fisik				Aspek Desain												Asepe Penggunaan		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4
3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Atlet: 24 orang

No	Aspek Fisik				Aspek Desain												Asepe Penggunaan		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
6	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
7	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4
11	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
12	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
13	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
14	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4
17	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4

19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
20	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4
21	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
22	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4

Lampiran 10. Instrumen Motivasi

INSTRUMEN UJI COB ANGKET MOTIVASI LATIHAN

Nama :

No Presensi :

Nama SSB :

No	Pernyataan	S L	S R	K K	T P
1	Saya serius dalam latihan di lapangan agar kemampuan saya baik				
2	Saya memperhatikan semua materi yang disampaikan pelatih				
3	Saya secara rutin belajar materi latihan dirumah.				
4	Saya dapat memba angkan cita-cita yang saya impikan.				
5	Saya berusaha menggapai cita cita yang saya impikan.				
6	Saya sudah punya cita-cita sejak kecil.				
7	Saya sudah memikirkan cita-cita saya agar bisa sukses kedepannya.				
8	Saya akan bekerja keras agar sukses menggapai cita-cita.				
9	Saya senang apabila pelatih mengajarkan materi latihan yang belum saya pelajari.				
10	Saya senang mempraktikkan materi latihan yang belum saya ketahui.				
11	Saya tidak mudah putus asa dan berusaha mempraktikkan materi latihan yang saya belum bisa.				
12	Saya melaksanakan materi latihan kelompok yang sudah dibagi sesuai kesepakatan.				
13	Saya me gerjakan materi latihan yang diberikan pada saya dengan sebaik mungkin.				
14	Materi latihan kelompok lebih menyenangkan karena bisa bercanda dengan teman.				
15	Waktu luang yang saya miliki, saya gunakan untuk latihan sepak bola.				
16	Saya mengulang kembali materi latihan yang telah diajarkan guru di rumah.				
17	Saya mencari cara paling singkat untuk memahami materi latihan.				
18	Saya sangat antusias ketika kegiatan pembelajaran materi latihan.				

19	Saya akan meminta bantuan pelatih jika mengalami kesulitan saat latihan berlangsung.				
20	Saya bertanya kepada teman jika kurang memahami materi latihan yang diajarkan.				
21	Sayahsenang mendapatkan tugas latihan yang menantang.				
22	Saya akan bekerja keras untuk menyelesaikan tugas latihan dari pelatih.				

Petunjuk Pengisian Angket:

1. Isilah daftar identitas yang disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Isilah dengan jujur sesuai dengan kenyataan.
4. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif pernyataan yang sesuai.
5. Seluruh pernyataan harus diisi dan tidak diperkenankan pernyataan diisi dua kali.
6. Alternatif jawaban dan keterangan:
 - SL (selalu) : dilakukan setiap hari.
 - SR (sering) : dilakukan 3 – 5 hari dalam seminggu.
 - KK (kadang-kadang) : dilakukan 1 – 2 hari dalam seminggu.
 - TP (tidak pernah) : tidak dilakukan sama sekali.

Lampiran 11. Instrumen Disiplin

INSTRUMEN UJI COBA ANGKET DISIPLIN LATIHAN

Nama :

No Presensi :

Nama SSB :

Petunjuk Pengisian Angket:

1. Isilah daftar identitas yang disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Isilah dengan jujur sesuai dengan kenyataan.
4. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif pernyataan yang sesuai.
5. Seluruh pernyataan harus diisi dan tidak diperkenankan pernyataan diisi dua kali.
6. Alternatif jawaban dan keterangan:
 - SL (selalu) : dilakukan setiap hari. (4)
 - SR (sering) : dilakukan 3 – 5 hari dalam seminggu. (3)
 - KK (kadang-kadang): dilakukan 1 – 2 hari dalam seminggu. (2)
 - TP (tidak pernah) : tidak dilakukan sama sekali. (1)

No	Pernyataan	S L	S R	K K	T P
1	Saya selalu datang ke tempat latihan sebelum latihan dimulai				
2	Saya selalu datang ke tempat latihan sesudah latihan dimulai				
3	Saya mengenakan pakaian olahraga lengkap.				
4	Saya mematuhi tata tertib ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.				
5	Saya melaksanakan latihan sesuai dengan waktunya.				
6	Saya mengulang latihan dirumah ketika masih belum paham latihan di SSB.				
7	Saya senang mencoba mempelajari materi latihan selanjutnya sebelum diajarkan pelatih.				
8	Saya tidak mencoba mempelajari materi latihan yang belum diajarkan guru.				
9	Saya memasukkan bagian bawah baju olahraga ke dalam celana training.				
10	Saya lebih suka mengeluarkan baju olahraga dari celana training karena jadi terlihat keren.				
11	Saya memberi salam jika bertemu dengan pelatih.				
12	Ketika latihan sedang berlangsung, saya meminta izin jika ingin pergi ke WC.				
13	Jika saya melihat sampah berserakan maka saya membuang sampah tersebut ke tempat sampah.				
14	Saya selalu menjaga kebersihan tempat latihan.				
15	Saya selalu melakukan latihan di rumah				
16	Saya melaksanakan kewajiban tugas latihan tambahan yang diberikan pelatih.				
17	Ketika pelatih menyuruh melakukan pemanasan saya melakukannya dengan semangat.				
18	Saya tetap melaksakan perintah pelatih sekalipun itu adalah praktik latihan yang sulit.				
19	Saya memerhatikan pelatih ketika menjelaskan dan memberikan contoh suatu materi.				
20	Saya tidak berbicara sendiri ketika pelatih sedang menjelaskan materi.				
21	Saya bertanya kepada pelatih jika ada materi yang belum saya pahami.				
22	Ketika pelatih bertanya, saya berani menjawab dengan pendapat saya.				

Hasil Pelaksanaan Motivasi			
No	SSB Gama	SSB IM	SSB Matra
1	57	70	79
2	66	79	78
3	62	80	80
4	70	73	76
5	79	86	82
6	80	80	71
7	73	73	80
8	86	65	29
9	80	72	41
10	73	81	28
11	65	76	26
12	72	69	36
13	81	80	27
14	76	79	24
15	69	81	40
16	80	75	34
17	79	66	51
18	81	75	24
19	75	69	47
20	66	75	25
21	75	66	34
22	69	75	28
23	75	69	28
24	75	75	24

Lampiran 12. Data Pelaksanaan Motivasi dan Disiplin

Hasil Pelaksanaan Disiplin			
No	SSB Gama	SSB IM	SSB Matra
1	59	62	62
2	58	73	77
3	71	70	74
4	62	72	74
5	73	75	75
6	70	77	71
7	72	58	74
8	75	65	28
9	77	63	42
10	58	78	27
11	65	67	31
12	63	64	31
13	78	67	26
14	67	77	29
15	64	72	34
16	67	65	28
17	77	53	40
18	72	64	26
19	65	61	32
20	53	65	26
21	64	53	32
22	61	64	25
23	65	61	27
24	64	72	26

Lampiran 13. Analisis Uji Efektivitas