

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TERHADAP PERENCANAAN  
PROGRAM LATIHAN DI AKADEMI FUTSAL SE-KABUPATEN  
KEBUMEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Gumelar Restu Aji

NIM 18602241041

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS  
NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TERHADAP PERENCANAAN  
PROGRAM LATIHAN DI AKADEMI FUTSAL SE-KABUPATEN  
KEBUMEN**

Oleh:

Gumelar Restu Aji

NIM: 18602241041

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan di akademi futsal Kabupaten Kebumen.

Jenis penelitian yaitu deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berjumlah 38. Analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8% (3 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 16% (6 orang pelatih), pada kategori “sedang” sebesar 39% (15 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 32% (12 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (2 orang pelatih) kemudian pelatih yang memiliki dan tidak memiliki lisensi kepelatihan futsal dalam penelitian ini di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disimpulkan pelatih yaitu sebanyak 28 orang atau 73.7% responden tidak atau belum memiliki lisensi kepelatihan futsal, lalu 10 orang atau 26.3% responden memiliki lisensi kepelatihan futsal. Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal Se-Kabupaten Kebumen yang didominasi pelatih tidak berlisensi masuk dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi pelatih yaitu 15 orang dengan presentase 39,47 %.

Kata Kunci: Pelatih, Pengetahuan, Perencanaan, Program, Latihan

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gumelar Restu Aji

NIM : 18602241041

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan  
Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

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

Yogyakarta, 8 Februari 2023

Yang menyatakan,



Gumelar Restu Aji

NIM. 18602241041

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TERHADAP PERENCANAAN**  
**PROGRAM LATIHAN DI AKADEMI FUTSAL SE-KABUPATEN**  
**KEBUMEN**

Oleh:

Gumelar Restu Aji

NIM: 18602241041

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

Mengetahui,  
Ketua Departemen  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.  
NIP. 196312281990021002

Yogyakarta, 8 Februari 2023

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M. Pd.  
NIP.196502021993121001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TERHADAP PERENCANAAN PROGRAM  
LATIHAN DI AKADEMI FUTSAL SE-KABUPATEN KEBUMEN**

Disusun Oleh:

Gumelar Restu Aji

18602241041

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 23 Februari 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		16-03-2023
Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		21-03-2023
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or. Penguji		16-03-2023

Yogyakarta, 21 Maret 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707198812 1 001

**MOTTO**

*“Jangan mati-matian mengejar sesuatu yang tak bisa dibawa mati.”*

-Emha Ainun Najib-

*"Pendidikan bukanlah persiapan untuk hidup. Pendidikan adalah hidup itu sendiri. "*

-John Dewey-

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik. Oleh karena itu dengan rasa bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Alm. Bapak Warisno dan Ibu Sri Wahyuni) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak dan Adik saya tercinta (Dimas Shandy Prayogo dan Arum Whenny Indraswari) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Pembimbing skripsi Bapak Drs. Herwin, M. Pd. yang telah membimbing dengan memberikan masukan-masukan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Sahabat saya (Wahyu Setiawan, Wafa Khafid, Riski Septa, dan Raihan) yang telah membantu saya).
5. Para pelatih akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang telah membantu saya dalam mengerjakan penelitian saya

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY, yang telah telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Dr. Fauzi. M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Drs. Herwin, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
5. Bapak Adib Febrianta M. Pd. selaku validator Instrumen penelitian saya
6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Para pelatih akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang telah membantu saya dalam mengerjakan penelitian saya.
8. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang

membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 8 Februari 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gumelar Restu Aji', written in a cursive style.

Gumelar Restu Aji

NIM 18602241041

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori.....	10
1. Tingkat Pengetahuan.....	10
a. Pengertian Tingkat Pengetahuan.....	10
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	12
c. Pengukuran Pengetahuan .....	14
2. Hakikat Pelatih.....	14
3. Perencanaan Program Latihan .....	16

a. Prinsip-prinsip Latihan.....	17
b. Langkah-langkah Menyusun Program Latihan.....	19
c. Tujuan Perencanaan Program Latihan .....	20
d. Periodisasi Latihan.....	21
4. Akademi Futsal .....	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	42
C. Kerangka Berfikir.....	44
D. Pertanyaan Penelitian.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
1. Tempat Penelitian .....	47
2. Waktu Penelitian.....	47
C. Definisi Operasional Variabel.....	47
1. Tingkat Pengetahuan.....	48
2. Pelatih .....	49
3. Perencanaan Program Latihan .....	49
4. Akademi Futsal .....	50
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel .....	51
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	53
1. Instrumen Penelitian .....	53
2. Teknik Pengumpulan Data.....	55
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	58
1. Validitas.....	58
2. Reliabilitas Instrumen .....	58
G. Teknik Analisis Data.....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian .....	61
1. Persiapan umum.....	64

2. Persiapan khusus.....	66
3. Pra Kompetisi .....	68
4. Kompetisi.....	70
5. Transisi .....	72
6. Makro.....	74
7. Sesi.....	78
8. Unit .....	80
B. Pembahasan.....	82
C. Keterbatasan Penelitian .....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>86</b>
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	86
C. Implikasi.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Matrix Perencanaan Program Latihan .....	29
Tabel 2. Akademi Futsal di Kebumen .....	50
Tabel 3. Sampel Penelitian .....	51
Tabel 4. Skala Likert.....	53
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	55
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items 0,934.....	59
Tabel 7. Norma Penilaian .....	60
Tabel 8. Statistik Deskripsi Tentang Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen.	62
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen .....	62
Tabel 10. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Umum Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	64
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Umum Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	65
Tabel 12. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapam Khusus Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	66
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan	

Program Latihan Fase Persiapan Khusus Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	67
Tabel 14. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Pra Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	68
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Pra Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	69
Tabel 16. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	70
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen .....	71
Tabel 18. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Transisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen	72
Tabel 19. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Transisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen	73
Tabel 20. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen ..	74
Tabel 21. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen ..	75
Tabel 22. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Mikro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen...	76

Tabel 23. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan

Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen ..77

Tabel 24. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan

Program Latihan Fase Sesi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen .....78

Tabel 25. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan

Program Latihan Fase Sesi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen .....79

Tabel 26. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan

Program Latihan Fase Unit Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen.....80

-Tabel 27. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan

Program Latihan Fase Unit Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen.....81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi .....	32
Gambar 2. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi .....	32
Gambar 3. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi .....	33
Gambar 4. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi .....	33
Gambar 5. Gambaran Latihan Dhamkur Futsal Akademi .....	34
Gambar 6. Gambaran Latihan Tunas Muda Futsal Akademi .....	34
Gambar 7. Gambaran Latihan Tunas Muda Futsal Akademi .....	35
Gambar 8. Gambaran Latihan Tunas Muda Futsal Akademi .....	35
Gambar 9. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi .....	36
Gambar 10. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi .....	36
Gambar 11. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi .....	37
Gambar 12. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi .....	37
Gambar 13. Gambaran Latihan Northland Futsal Akademi .....	38
Gambar 14. Gambaran Latihan Northland Futsal Akademi .....	39
Gambar 15. Gambaran Latihan Northland Futsal Akademi .....	40
Gambar 16. Gambaran Latihan Kridatama Futsal Akademi .....	41
Gambar 17. Gambaran Latihan Kridatama Futsal Akademi .....	42
Gambar 18. Kerangka Berfikir .....	45
Gambar 19. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen.....	63
Gambar 20. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan	

Program Latihan Fase Persiapan Umum Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen.....	65
Gambar 21. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Khusus Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen.....	67
Gambar 22. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Pra Kompetisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen.....	69
Gambar 23. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen.....	71
Gambar 24. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Transisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen	73
Gambar 25. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen	75
Gambar 26. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Mikro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen	77
Gambar 27. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Sesi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen....	79
Gambar 28. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Unit Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen ...	81

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing.....	92
Lampiran 2. Lembar Konsultasi.....	93
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi .....	104
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi .....	105
Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	106
Lampiran 7. Surat Hasil Validasi Instrumen Penelitian.....	107
Lampiran 8. Angket.....	108
Lampiran 9. Data Uji Coba .....	113
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	116
Lampiran 11. Tabel r.....	118
Lampiran 12. Data Penelitian.....	119
Lampiran 13. Deskriptif Statistik.....	13
Lampiran 14. Dokumentasi .....	122

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa. Permainan olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar. Permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang dengan pesat dengan banyaknya *event-event* turnamen antar pelajar, antar klub futsal, dan juga antar akademi futsal. Olahraga ini sangat mirip dengan olahraga sepakbola dari segi teknik aturan bermain. Pemain futsal juga bisa mengambil keuntungan yang positif dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional.

Permainan futsal adalah permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Permainan futsal selain membutuhkan kerjasama dalam sebuah tim, permainan ini juga membutuhkan teknik individu. Dalam permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmani, dan mental. Menurut Jaya (2008) futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Menurut Murhananto (2006) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang

relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim.

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

Pembinaan futsal mulai usia dini menjadi persemaian untuk menghasilkan bibit-bibit pemain futsal berbakat dan berkualitas untuk kemudian hari. Proses pembinaan harus serius dan tidak instan dengan program pembinaan dan kepelatihan yang benar, agar para pemain matang pada usia yang tepat. Anak-anak latihan futsal terkadang tidak diberi pemahaman tentang apa yang harus dilakukan setelah menuntaskan pembelajaran dan pelatihan di sekolah-sekolah maupun akademi. Masih banyak anak-anak yang tidak mendapatkan materi latihan dan pembelajaran secara menyeluruh tentang gerak dasar futsal, teknik, taktik, fisik, mental, cara bekerja sama tim dan yang lebih penting adalah pondasi yang kuat untuk menjadi seorang pemain futsal yang baik.

Pondasi yang menjadi dasar penting untuk seorang pemain futsal sering kali tersia-siakan karena kurang pahamnya seorang pelatih dalam memberikan materi pembelajaran dan latihan. Itu semua menjadikan pembinaan tidak terbangun secara sempurna. Anak-anak didik futsal sering kali menjadi matang sebelum waktunya dan tidak dapat berkembang saat memasuki usianya.

Pelatih diharapkan mempunyai kemampuan yang memadai untuk melatih dan membina anak didiknya. Tanpa modal kemampuan yang memadai semua akan sia-sia. Prestasi yang menjadi tujuan utama tidak tercapai secara maksimal. Pelatihan yang dilakukan harus memperhatikan dan menyesuaikan dengan tingkatan-tingkatan anak didik terutama tingkata usia anak didik, tiap angkatan usia harus dengan cara melatih yang berbeda dan tujuan tiap angkatanpun berbeda beda. Menurut Hierro (2017: 16-18) pengelompokan umur dibagi menjadi lima yaitu: fase pemula 7-9 tahun, fase pengembangan olahraga 10-11 tahun, fase perolehan keterampilan 12-13 tahun, fase kemahiran 14-15 tahun, fase kinerja 16-18 tahun, dan senior. Untuk menciptakan atlet berprestasi tinggi, harus ada menjadi program pelatihan khusus untuk tertentu cabang olahraga, salah satunya dengan melakukan a kompetisi di tingkat amatir, profesional level, hingga level nasional antar klub futsal di Indonesia. Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa perlu dilakukan dengan sungguh-sungguh sehingga dapat memberikan kontribusi yang nyata bagi pembangunan nasional (Aji, 2013)

Prestasi futsal dipengaruhi oleh banyak faktor seperti sarana prasarana latihan, pemain-pemain yang berkualitas, kompetisi yang teratur dan tertata, dan yang terpenting adalah pelatih yang berpengalaman dibidangnya. Ditambah lagi dengan

kemajuan teknologi yang dapat mendukung berjalanya proses latihan. Pelatih yang memiliki pengetahuan luas terutama pada bidangnya akan lebih mudah dalam upaya meningkatkan kemampuan anak-anak didik.

Berdasarkan observasi atau pengamatan peneliti, pelatih futsal dilevel akademi tepatnya di Kebumen masih banyak yang belum memiliki lisensi kepelatihan futsal resmi minimal nasional level 1. Dari total jumlah 38 pelatih dari 10 akademi futsal se Kabupaten Kebumen, hanya 10 orang yang memiliki lisensi pelatih level 1 nasional. Berbagai permasalahan di lapangan yang sering peneliti jumpai ketika pelatih melatih atletnya. Permasalahan tersebut diantaranya masih banyak pelatih melatih berdasarkan pengalaman ketika ia menjadi atlet, ada beberapa pelatih yang ditanya tentang rencana pelatihan maka akan dijawab hari ini latihan teknik, besok pelatihan fisik. Hal yang lebih mengerikan lagi adalah pelatih hanya datang ke lapangan seolah-olah hanya menunggu atau melihat atletnya melakukan latihan. Berbagai alasan yang sering dikatakan oleh seorang pelatih tersebut untuk menutupi kekurangannya itu, seperti alasan kurangnya fasilitas, tidak ada biaya, tidak ada waktu, atlet sedang sekolah, dan lain sebagainya. Alasan-alasan ini sebenarnya adalah sebagai kompensasi dari ketidakmampuan seorang pelatih dalam membuat perencanaan program latihan.

Berikut merupakan program latihan yang dimiliki oleh akademi futsal di Kabupaten Kebumen:

Dalam melatih, mereka yang belum memiliki lisensi hanya berpedoman buku dan belum memiliki program latihan. Berbeda dengan mereka yang sudah memiliki lisensi, mereka memiliki program perencanaan latihan sederhana. Hal ini berakibat pada cara melatih oleh seorang pelatih terhadap anak didiknya.

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

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

Sebuah ungkapan yang dikemukakan oleh Rainer Martens (2004), dalam bukunya *Successful Coaching* dan Bempa (2009), "*Failling to plan is planning to fail*", kegagalan dalam membuat rencana adalah merencanakan sebuah kegagalan. Didalam membuat perencanaan pelatihan seorang pelatih tidak hanya merencanakan latihan keterampilan atau fisik semata, tetapi semua program pelatihan yang dapat mencapai prestasi maksimum bagi seorang atlet seperti pelatihan taktik, strategi, mental, dan juga suatu keterampilan yang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet agar dia sukses untuk mencapai prestasi. Disamping itu dengan adanya perencanaan pelatihan yang baik maka dapat memberikan gambaran bagi seorang pelatih tentang apa yang harus dilakukan dalam pelatihan. Sebuah rencana akan sangat membantu pelatih untuk selalu melatih pada jalur yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Sebuah rencana program pelatihan juga sebagai pedoman bahan evaluasi untuk merencanakan program pelatihan pada musim latihan berikutnya (Rainer Martens, 2004).

Berdasarkan uraian tersebut, maka begitu pentingnya sebuah perencanaan program latihan bagi seorang pelatih. Dengan adanya permasalahan di atas peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan (PPL) di akademi futsal se Kabupaten Kebumen dengan judul "Tingkat

Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pelatih akademi futsal di wilayah Kabupaten Kebumen belum sepenuhnya memiliki lisensi.
2. Pelatih akademi futsal di wilayah Kabupaten Kebumen belum sepenuhnya mengerti dan paham benar tentang perencanaan program latihan.
3. Pelatih akademi futsal di wilayah Kabupaten Kebumen masih mengandalkan pengalaman sebagai program latihan anak latihnya.
4. Latihan yang diberikan pelatih akademi futsal anak di wilayah Kabupaten Kebumen masih monoton hanya tertuju pada teknik dasar bermain futsal.
5. Belum diketahui tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal Kabupaten Kebumen.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal Kabupaten Kebumen.

## **D. Rumusan Masalah**

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

1. Seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan (PPL) akademi futsal Kabupaten Kebumen?
2. Seberapa banyak pelatih yang memiliki lisensi dan tidak memiliki lisensi kepelatihan futsal di akademi futsal Kabupaten Kebumen?

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

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan di akademi futsal Kabupaten Kebumen.
2. Mengetahui seberapa banyak pelatih yang memiliki lisensi dan tidak memiliki lisensi kepelatihan futsal di akademi Kabupaten Kebumen.

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

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pelatih Akademi Futsal di wilayah Kabupaten Kebumen dalam mengembangkan program latihan yang ada di masing masing akademi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a) Bagi Peneliti

Sebagai referensi dan informasi dalam mengetahui tingkat pengetahuan pelatih terhadap program perencanaan latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen

b) Bagi Pelatih

Sebagai salah satu pedoman dalam usaha meningkatkan pengetahuan kepelatihan bagi pelatih akademi futsal.

c) Bagi Akademi Futsal

Memberikan masukan kepada akademi agar pelatih dapat meningkatkan ilmu kepelatihan secara baik

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Tingkat Pengetahuan**

###### **a. Pengertian Tingkat Pengetahuan**

Sudijono (2009: 50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (recall) atau mengenai kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan secara sistematis (Slameto, 2010).

Tingkat pengetahuan menurut Taksonomi perilaku Bloom mengklasifikasikan tersebut ke dalam tiga tingkatan perilaku, yaitu “perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Sedangkan perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak” (Dimiyati & Mudjiono, 2006: 26-32). Tiga ranah tujuan pendidikan menurut Taksonomi Bloom (Efendi, 2018: 4) yaitu:

1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*),

yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, setiap pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir. Ranah kognitif dibagi menjadi enam tingkatan:

a) Mengingat (*Remembering*)

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

b) Pemahaman (*Comprehension*)

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

c) Penerapan (*Application*)

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

d) Analisis (*Analysis*)

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

e) Evaluasi (*Evaluation*)

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

f) Mencipta (*Creating*)

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

## 2) Ranah Afektif

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

## 3) Ranah Psikomotor

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

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

### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Sukmadinata (2007: 41) mengemukakan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut ini:

### 1) Pendidikan

Tingkat pendidikan turut pula berpengaruh terhadap mudah tidaknya seseorang memahami dan menyerap pengetahuan yang diperoleh. Orang berpendidikan tinggi akan memberi respon lebih rasional terhadap informasi yang datang.

### 2) Umur

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

### 3) Lingkungan

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

### 4) Pengalaman

Menurut pepatah, pengalaman merupakan guru terbaik. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan atau pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Orang yang berpengalaman mudah menerima informasi dari lingkungan sekitar sehingga lebih baik dalam mengambil keputusan.

### 5) Informasi

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

### **c. Pengukuran Pengetahuan**

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 142) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu:

- 1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian.
- 2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan.

Dari dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat.

## **2. Hakikat Pelatih**

### **a. Pengertian Pelatih**

Pelatih merupakan salah satu profesi yang menarik dibandingkan profesi lainnya. Banyak pelatih menyukai profesinya, walaupun tantangan akan keprofesiannya saat melatih sangat kompleks, karena tugas pelatih bukan sekedar dilapangan saja akan tetapi pelatih juga seorang guru, bapak, dan teman. Pelatih dalam melatih tidak hanya menjalankan perannya sebagai pelatih, akan tetapi juga menempatkan diri sebagai pengajar dan pendidik (Danardani, 2008).

Pelatih merupakan salah satu faktor yang paling menentukan dalam peningkatan prestasi dan keberhasilan tim. Pelatih ujung tombak di lapangan yang bersentuhan langsung dengan atlet (Cholid, 2015)

#### **b. Peran Pelatih**

Seorang pelatih bertugas menyiapkan atletnya agar berprestasi semaksimal mungkin dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Sedangkan menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 2), “Peran pelatih sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian”.

Menurut Sukadiyanto, (2002: 4) bahwa: Tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan. Seorang pelatih harus mempunyai keahlian yang baik dan memiliki rencana yang jelas dan terukur. Perencanaan latihan harus objektif dan berdasarkan kemampuan pemain untuk mengikuti program latihan yang dipersiapkan oleh pelatih dalam jangka panjang atau pendek. Dengan perencanaan latihan yang baik, maka seorang pelatih akan lebih memungkinkan untuk melakukan hal-hal (Rainer Martens, 2004: 11).

### **3. Perencanaan Program Latihan**

Perencanaan program latihan merupakan suatu pedoman dari setiap pelatih untuk mencapai tujuan yang terstruktur dan terarah. Setiap pelatih mempunyai pandangan yang berbeda jika berbicara tentang tujuan dari sebuah tim yang diorganisasi secara baik. Latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik untuk tercapainya tujuan dari latihan. Dalam olahraga futsal, tim yang ingin meraih prestasi tinggi harus melakukan latihan yang rutin dan terprogram dengan baik. Latihan sebagai modal utama dalam membentuk karakter permainan. (Pelana, et al., 2020)

Menurut Herwin (2015) dalam materi perkuliahan perencanaan program latihan, program latihan sangat penting karena dapat menentukan arah yang ingin di capai dengan jelas, dapat mencapai efektivitas dan efisiensi yang tinggi, memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan, sebagai alat kontrol untuk menentukan tujuan yang sudah tercapai atau belum tercapai.

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

### **a. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip dasar dari latihan yang perlu diketahui dan diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlet akan lebih cepat meningkat. Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) Adalah sebagai berikut:

#### 1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih harus mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif atau kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasa bosan.

#### 2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

3) Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Sudah dikonsepsi dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan.

4) Pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

5) Latihan bersifat spesifik (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

6) *Reversible* (kembali asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

7) Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

8) *Continuitas* (terus dan berkelanjutan)

Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

#### 9) Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisadi contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan atau menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

#### 10) Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari *warming-up* latihan inti, dan *coling-down*. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormon-hormon dan anggota tubuh untuk latihan.

Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus hati-hati serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan mempunyai tujuan untuk merubah dan menumbuhkan kualitas yang lebih baik, dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan demikian agar latihan dapat bermanfaat dan mencapai tujuan yang ingin diharapkan dalam suatu proses latihan, maka perlu memperhatikan dan menaati prinsip-prinsip latihan diatas.

#### **b. Langkah-langkah Menyusun Perencanaan Program Latihan**

Untuk membuat perencanaan pelatihan yang efektif, seorang pelatih harus menyusun rencana jangka panjang yang dapat mengembangkan secara maksimal

potensi yang dimiliki oleh atlet. Untuk mengetahui prestasi atlet selama pelatihan jangka panjang, seorang pelatih harus memonitor atlet ketika pelatihan, saat pertandingan/kejuaraan.

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

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

### **c. Tujuan Perencanaan Program Latihan**

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

- 1) Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan pada masa kompetisi utama.
- 2) Mempersiapkan Atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan.

3) Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang.

Tujuan perencanaan latihan yang ingin dicapai, membutuhkan latihan secara terencana dan dibangun dengan logis serta dilakukan melalui tahapan yang berjenjang yang disusun berupa program latihan. Program latihan disusun berdasarkan periodisasi/tahapan/fase.

#### **d. Periodisasi Latihan**

Periodisasi adalah salah satu konsep yang sangat penting dalam pelatihan dan perencanaan. Periodisasi akan menggambarkan dua aspek yang sangat penting, yakni (1) adanya fase-fase pelatihan agar terjamin pencapaian kinerja puncak pada saat yang tepat yang biasa dikenal dengan istilah *periodization of the annual plan* (2) adanya fase-fase pelatihan agar terjamin pencapaian kemampuan biomotor yang tertinggi (kekuatan, daya tahan, kecepatan) yang biasa dikenal dengan istilah *periodization of biomotor abilities*. Sukendro & Indrayana (2017: 77)

Periodisasi latihan adalah fondasi dari program latihan seorang atlet. Periodisasi latihan dibuat untuk memudahkan para pelatih dalam menyusun program latihan. Pengetahuan tentang efek dari program pelatihan khusus untuk futsal dapat membantu pelatih dan pelatih untuk mengatur periodisasi pelatihan dan menetapkan manfaat yang diharapkan dari pelatihan. Ricardo (2016)

Terminologi *periodization* adalah berasal dari kata period, yang dapat menggambarkan porsi atau pembagian waktu. Periodisasi sering diartikan sebagai metode dimana latihan dibagi kedalam bagian terkecil, mudah mengatur bagian-bagian latihan, dimana bagian-bagian tersebut disebut sebagai fase latihan. Fase latihan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

- 1) Fase Persiapan
- 2) Fase Pertandingan
- 3) Fase Transisi.

Fase persiapan dan pertandingan dibagi menjadi dua sub- fase, dimana diklasifikasi menjadi umum dan khusus karena mempunyai mempunyai tujuan dan tugas yang berbeda. Fase Persiapan dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Fase Persiapan Umum

Menurut Sukendro & Indrayana (2017: 90) tahap persiapan merupakan tahap yang sangat penting dalam program latihan tahunan secara keseluruhan, karena pada tahap ini akan dikembangkan kerangka umum fisik, teknik, taktik, dan persiapan mentalnya dalam menghadapi tahap pertandingan yang akan datang. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun dan menciptakan kondisi umum atlet. Pada tahap ini kondisi atlet masih jauh dengan kondisi puncak, dan tahap ini dilaksanakan sebelum datangnya musim-musim pertandingan. Tujuan dari fase persiapan umum yaitu:

- a) Memperbaiki elemen-elemen fisik terutama VO<sub>2</sub>max
- b) Mengembangkan aspek teknik dan membenahi aspek taktik.
- c) Melatih mental seperti: disiplin, loyalitas dan kerjasama antar anggota tim, sportivitas.

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

## 2) Fase Persiapan Khusus

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

Fase persiapan khusus merupakan transisi memasuki fase kompetisi dan oleh karena itu pelatihannya juga lebih khusus meskipun volume pelatihan masih tinggi (70- 80%). Memperbaiki, menyempurnakan elemen teknik dan taktik harus menjadi tujuan fase ini. Sukendro & Indrayana (2017: 90-91). Justinus Lhaksana (2011: 17-18)

menjelaskan dari sepuluh macam komponen kondisi fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadipelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain. Bempa seorang ahli kepelatihan dikutip oleh Justinus Lhaksana (2011:18). Latihan fisik yang baik akan tetap memperhatikan karakteristik atau spesifikasi dari cabang olahraga tersebut sehingga seorang pelatih diharapkan dapat kreatif dalam menentukan program dan model latihan agar sesuai dengan sasaran. Yulvia M. & Endang R.S(2021:181)

*a) Daya Tahan (endurance)*

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan pemain semakin cepat recovery pemain, sebab banyak pengulangan teknik dalam jumlah yang banyak dalam permainan futsal serta berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik seorang pemain maka akan semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas (Justinus Lhaksana,2011:21). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang maka, semakin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

*b) Kekuatan (strength)*

Kekuatan ialah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Iwan Setiawan.dkk, 2005:71). Kekuatan mutlak dimiliki dengan baik oleh setiap pemain. Kekuatan merupakan gaya yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi otot secara maksimal melawan beban / tahanan. Sehingga semakin kuat otot atlet semakin berdampak positif pada penampilannya. Selain itu, resiko cedera pada pemain akan semakin kecil terjadi.

*c) Kecepatan (speed)*

Kecepatan menurut Harsono (2001: 36) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang

sesingkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah mengapa kecepatan harus dimiliki oleh pemain futsal. Latihan kecepatan harus diperhitungkan volume dan intensitasnya agar berdampak positif terhadap pemain. Bermain futsal dituntut untuk memainkan permainan yang atraktif, kerjasama yang baik, penguasaan teknik dasar permainan, dan kecepatan (Manascu, 2016).

Dapat disimpulkan bahwa komponen fisik dominan dalam futsal terdapat tiga komponen yaitu daya tahan (*endurance*) bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan (*strength*) bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan (*speed*) bahwa semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan dalam bermain futsal.

Tahap Pertandingan dibagi menjadi dua, yaitu:

#### 1) Fase Pra Pertandingan

Menurut Bompa (2009) pada sub fase pra pertandingan ini bertujuan untuk, pertama meningkatkan performa atlet dimana poin ini bertujuan untuk menciptakan atlet dengan performa yang siap untuk bertanding. Kedua menentukan kekuatan dan kelemahan, pada poin ini bertujuan untuk memperkecil kelemahan dengan cara meningkatkan kekuatan yang dominan sehingga mengurangi angka kelemahan pada atlet. Ketiga menguji teknik dan taktik, hal ini dilakukan untuk mencari efisiensi gerak sehingga atlet dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan taktik. Keempat adalah mendapatkan pengalaman, pada sub fase pra pertandingan atlet bisa mengikuti beberapa pertandingan uji coba guna mencari pengalaman sekaligus membentuk mental atlet.

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

- a) Volume latihan dikurangi, tetapi intensitas latihan tetap tinggi.
- b) Peningkatan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan akan menentukan kemajuan tahap ini.
- c) Peningkatan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan akan menentukan kemajuan tahap ini.
- d) Peningkatan keterampilan diharapkan secara optimal mendekati puncak prestasi dapat dicapai pada akhir tahap ini.

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

- a) Bentuk latihan sudah khusus pada pertandingan futsal baik dari sisi macam gerak teknik. Sama dengan situasi pada periode kompetisi (kecuali pada intensitas dan volume latihan).
- b) Tujuan latihan pada periode pra kompetisi ialah bentuk aplikasi kemampuan tanding melalui simulasi dan uji coba, pemeliharaan kebugaran otot, dan kebugaran fisik dengan latihan yang mengarah pada spesifikasi cabang olahraga futsal. Selama simulasi atau latihan tanding, pelatih memberikan umpan balik dan penekanan terhadap semua teknik dan taktik yang telah dilakukan.
- c) Bentuk latihan menggunakan drill teknik dengan kecepatan dan ketepatan. Setiap teknik yang dilakukan harus memiliki target. Sebagai parameter, bila teknik yang dipakai selalu selalu tepat, maka tingkat produktivitas teknik sudah tinggi.

- d) Sesi latihan disusun sesuai dengan situasi bertanding, perbandingan antara waktu bermain dan istirahat harus sama dengan situasi sesungguhnya. Latihan lebih menekankan pada kemampuan psikologis dan mental pemain.
- e) Setiap gerakan dilakukan secara cepat dan eksplosif dengan intensitas tinggi dan volume sedikit diturunkan. Bentuk latihan berupa: lari cepat jarak pendek, *shuttlerun*, dan *plyometric*. Kemampuan-kemampuan yang diperoleh dari hasil latihan sebelumnya harus tetap dipelihara.
- f) Sasaran kebugaran otot mengutamakan pada kecepatan dan power, sasaran untuk kebugaran fisik adalah anaerobik dan kecepatan.

## 2) Fase Pertandingan Utama

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

- a) Latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya.
- b) Kombinasi antara pemulihan dan conditioning khusus yang pendek diperlukan agar kemampuan dasar keterampilan dapat terpelihara dengan baik.

- c) Kualitas keterampilan harus sejajar dengan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan.
- d) Memperoleh pengalaman bertanding.
- e) Meningkatkan performa atlet ke tingkat yang tertinggi.
- f) Penyempurnaan manuver teknik dan taktik

Di periode ini memelihara kondisi fisik yang sudah dicapai agar tetap berada dalam kondisi puncak (*peak condition*). Kematangan secara taktik harus sudah muncul. Pengendalian diri, motivasi berprestasi, dan percaya diri merupakan modal psikologis yang penting untuk tampil dalam kompetisi.

Fase terakhir pada Periodisasi yaitu:

### 3) Fase Transisi

Menurut Syafruddin (2011:168) periode transisi (periode peralihan), yaitu periode di mana terjadi penurunan prestasi puncak secara sadar, selain itu, bertujuan untuk membantu pemulihan dan rileksasi secara aktif. Tujuan utama periode ini adalah memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi. Apabila diperlukan istirahat total untuk keperluan pengobatan medis secara khusus atau karena kelelahan sistem syaraf yang luar biasa, harus dilakukan pada minggu ke dua. Pada minggu pertama dipakai untuk detraining (penurunan latihan). Setelah istirahat total 2 – 3 minggu, minggu berikutnya harus dilakukan istirahat aktif.

Pada fase ini adalah fase di mana performa menurun, memungkinkan para pemain untuk pulih baik secara fisik maupun psikologis dari upaya kompetisi. Fase ini juga memungkinkan peningkatan kondisi fisik para pemain yang baru saja

kembali dari cedera jangka panjang dan mereka yang mengalami penurunan performa menjelang akhir kompetisi atau musim. Lamanya fase ini tergantung pada keadaan kompetisi yang bersangkutan, serta tingkat dan format kompetisi. (FIFA, 2012)

Minggu pertama fase transisi dilakukan dengan menurunkan volume dan intensitas pelatihan serta aktivitas yang diberikan sebaiknya berbeda dengan aktivitas selama proses berlatih yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya, latihan ringan dilakukan dengan gembira dan tidak kalah pentingnya adalah untuk melakukan evaluasi dari apa yang telah dilakukan dan dicapai agar ke depannya lebih baik lagi. Sukendro (2018: 93-94)

Tabel 1. Matrix Perencanaan Program Latihan

Fase pelatihan	Perencanaan tahunan									
	Persiapan				Kompetisi				Transisi	
Sub-fase	Umum		Khusus		Pra	Utama			Transisi	
Siklus makro										
Siklus mikro										

Dalam periodisasi terdapat tiga siklus, yaitu siklus makro, meso dan mikro. Makro adalah siklus jangka panjang dalam waktu setahun, meso adalah siklus antara/bulanan dan siklus mikro adalah siklus mingguan.

1) Makro

Siklus makro adalah grup atau gabungan dari beberapa siklus mikro yang memiliki arah latihan yang sama yang lamanya bervariasi dari 2 minggu sampai dengan

6 minggu, tetapi pada umumnya 3-4 minggu lamanya siklus makro berisimerencanakan secara spesifik tujuan mikro dan meso, menyesuaikan jenis dan waktu latihan terhadap kondisi, mengatur set, interval, repetisi dan peningkatan beban latihan (Bompa & Buzzichelli, 2015: 90).

## 2) Mikro

Serangkaian siklus ini mengikuti tujuan siklus makro, lamanya dari 5 sampai 14 hari, namun biasanya 7 hari. Aspek yang ada dalam siklus mikro adalah menyempurnakan teknik, mengembangkan kecepatan, meningkatkan anerobik, membentuk kekuatan, mengembangkan daya tahan otot dan kardiovaskular intensitas sedang. Pelatih dalam merancang siklus mikro harus mengidentifikasi tujuan komponen spesifik yang harus dicapai (Bompa & Buzzichelli, 2015: 90).

## 3) Sesi atau Unit

Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka. Untuk atlet profesional pada umumnya dapat melakukan dua sesi latihan dalam satu hari, sehingga bukanlah hal yang aneh apabila dalam satu minggu frekuensi latihannya bisa 10 sesi jika latihan dilakukan dari hari senin sampai hari jumat dengan latihan pagi dan sore. Hari sabtu dan minggu sebagai waktu interval agar terjadi proses adaptasi dan regenerasi pada tubuh sehingga proses superkompensasi dapat tercapai dengan benar. Hanafi, Prastyana, Utomo (2019:17)

#### **4. Akademi Futsal**

Akademi futsal adalah sebuah institusi pendidikan dan pelatihan secara intensif bagi para pemain futsal unggulan yang dipilih melalui seleksi ketat, untuk dididik menjadi calon pemain profesional yang bisa memperkuat klub profesional. Sebuah akademi futsal harus memiliki program kegiatan tahunan jelas, diuraikan, dalam bentuk program kegiatan bulanan, mingguan, harian, salah satu akademi ternama di dunia yang masih aktif yaitu International Futsal Academy (IFA) di Loughborough University. Akademi olahraga futsal di Inggris yang didesain untuk memberikan program pendidikan kepada masyarakat yang tertarik pada olahraga futsal secara profesional yang memiliki level Universitas. Jurusan yang ditempuh adalah Sport Science (Ilmu Keolahragaan). Hal ini didasari untuk memenuhi kebutuhan latihan pemain secara full time, tanpa mengganggu studi untuk mendapatkan titel sarjana dalam bidang keolahragaan (Ardian, 2017). Berikut adalah Gambaran Latihan dari Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen:

## 1. Lorenz Futsal Akademi

Berikut adalah program latihan dari Lorenz Futsal Akademi:

PRGORAM KERJA SATRI LORENZ FUTSAL AKADEMI KATEGORI USIA 16 TAHUN TAHUN 2022		
NO	NAMA PROGRAM	RENCANA PELAKSANAAN
1	LATIHAN RUTIN	JANUARI-DESEMBER
2	UJI COBA	2 minggu 1X
3	LIGA	MENGIKUTI JADWAL AAFI
4	KOMPETISI NON LIGA	1 BULAN 1X
		head coach U16
		Annas F.

Gambar 1. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi

PROGRAM LATIHAN SATRIA LORENZ FUTSAL AKADEMI KATEGORI USIA 16 TAHUN TAHUN 2022								
		Head Coach: Annas F.						
<b>BULAN : JANUARI</b>								
<b>30 menit sebelum latihan penguatan (Jumat)</b>								
NO MATERI LATIHAN	COACHING POINT	HARI TANGGAL						
1. PASSING (instep)	<table border="1"> <tr> <td>+ Impact</td> <td>- Weight pass</td> </tr> <tr> <td>- Posisi badan</td> <td>- Akurasi</td> </tr> <tr> <td>- Choise pass</td> <td>- Timing</td> </tr> </table>	+ Impact	- Weight pass	- Posisi badan	- Akurasi	- Choise pass	- Timing	Jumat 14-01-2022
+ Impact	- Weight pass							
- Posisi badan	- Akurasi							
- Choise pass	- Timing							
2. PASSING (lob, chip)	<table border="1"> <tr> <td>+ Impact</td> <td>- Weight pass</td> </tr> <tr> <td>- Posisi badan</td> <td>- Akurasi</td> </tr> <tr> <td>- Choise pass</td> <td>- Timing</td> </tr> </table>	+ Impact	- Weight pass	- Posisi badan	- Akurasi	- Choise pass	- Timing	Rabu 19-01-2022
+ Impact	- Weight pass							
- Posisi badan	- Akurasi							
- Choise pass	- Timing							
3. CONTROL (inside, outside, sole)	<table border="1"> <tr> <td>- Redam</td> <td>- Choise control</td> </tr> <tr> <td>- Open body</td> <td>- Rilex</td> </tr> </table>	- Redam	- Choise control	- Open body	- Rilex	Jumat 21-01-2022		
- Redam	- Choise control							
- Open body	- Rilex							
4. CONTROL (bola atas)	<table border="1"> <tr> <td>+ Redam</td> <td>- Choise control</td> </tr> <tr> <td>- Open body</td> <td>- Rilex</td> </tr> <tr> <td>- Timing</td> <td></td> </tr> </table>	+ Redam	- Choise control	- Open body	- Rilex	- Timing		Rabu 26-01-2022
+ Redam	- Choise control							
- Open body	- Rilex							
- Timing								
5. PASSING (semua teknik)	<table border="1"> <tr> <td>- Pandangan</td> <td></td> </tr> </table>	- Pandangan		Jumat 28-01-2022				
- Pandangan								

Gambar 2. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi

PRGORAM KERJA		
SATRI LORENZ FUTSAL AKADEMI		
KATEGORI USIA 20 TAHUN		
TAHUN 2022		
NO	NAMA PROGRAM	RENCANA PELAKSANAAN
1	LATIHAN RUTIN	JANUARI-DESEMBER
2	UJI COBA	1 BULAN 1X
3	LIGA	MENGIKUTI JADWAL FEDERASI
4	KOMPETISI NON LIGA	3 BULAN 1X
5	TRAINING CENTER	JUNI
		head coach U20
		Anjrah Setyarka Putra

Gambar 3. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi

PROGRAM LATIHAN				
SATRIA LORENZ FUTSAL AKADEMI				
KATEGORI USIA 20 TAHUN				
TAHUN 2022				
Head Coach: Anjrah Setyarka P.				
<b>BULAN : JANUARI</b>				
NO	MATERI LATIHAN	COACHING POINT	DRILL	HARI TANGGAL
1.	<b>PASSING</b> (inside, outside, toe, instep)	- Impact - Choise pass - Arah pass	3 v 1	Jumat 14-01-2022
2.	<b>PASSING</b> (chip, lob, one touch)	- Impact - Choise pass - Weight pass	3 v 3 dan 4 v 4 Parallel, one two, lob pass	Rabu 19-01-2022
3.	<b>CONTROL</b> (sole, inside, outside)	- Open body - Choise control	2 v 1	Jumat 21-01-2022
4.	<b>CONTROL</b> (direct, change dirrection)	- Open body - Choise control	2 v 2	Rabu 26-01-2022
5.	<b>SUPPORT</b>	- Arah support - Posisi badan	- Cara support - Timing	Rondo 4 v 2 Possession 4 v 4 Jumat 28-01-2022
<b>BULAN : FEBRUARI</b>				
NO	MATERI LATIHAN	COACHING POINT	DRILL	HARI TANGGAL
1.	<b>SHOOTING</b> (placing, toe, chip)	- Akurasi before power - Timing - Choise shoot	- Impact - Posisi badan - Jarak shooting	Finishing 1 v kiper dan 3 v 1 Jumat
2.	<b>SHOOTING</b> (direct shoot)	- Akurasi before power - Timing	- Impact - Posisi badan	Corner, free kick, second line Rabu
3.	<b>Endurance</b>	- Bentuk gerak - Agility		Jumat
4.	<b>CONTROL</b> (orientation control)	- Tujuan - Choise control	- Arah kontrol - Rilex	2 v 2 Rabu
5.	<b>CREATE SPACE</b>	- Arah lari - Tujuan lari		Possession 4 v 4 Jumat

Gambar 4. Gambaran Latihan Lorenz Futsal Akademi

## 2. Dhamkur Futsal Akademi

Berikut adalah program latihan dari Dhamkur Futsal Akademi:

30 menit sebelum latihan penguatan (Jumat)

NO	MATERI LATIHAN	COACHING POINT	HARI	TANGGAL
1.	PASSING (instep)	- Impact - Posisi badan - Choise pass - Weight pass - Akurasi - Timing	Jumat	14-01-2022
2	PASSING (lob,chip)	- Impact - Posisi badan - Choise pass - Weight pass - Akurasi - Timing	Rabu	19-01-2022
3	CONTROL (inside, outside, sole)	- Redam - Open body - Choise control - Rilax	Jumat	21-01-2022
4	CONTROL (bola atas)	- Redam - Open body - Timing - Choise control - Rilax	Rabu	26-01-2022
5	PASSING (bebas)	- Pandangan	Jumat	28-01-2022

Gambar 5. Gambaran Latihan Dhamkur Futsal Akademi

## 3. Tunas Muda Futsal Akademi

Berikut adalah program latihan dari Tunas Muda Futsal Akademi:

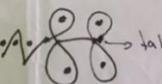
RENCANA PROGRAM LATIHAN  
TUNAS MUDA FUTSAL ACADEMY  
KU ...12.

TARGET CAPAIAN	MATERI LATIHAN	WAKTU
* Melakukan Passing dg baik dan akurat	* Melakukan Passing dan Control dengan baik dengan passing silang/zigzag	Kamis, 4-0-2022 Selasa, 8-0-2022 Kamis, 13-0-2022 Selasa, 16-0-2022
* Control dengan baik	* Passing lurus dan contol harus pakai full (telapak kaki)	<del>Selasa</del> <del>16-0-2022</del> Kamisi, 18-0-2022 Selasa, 22-0-2022 Kamis, 25-0-2022 Selasa, 29-0-2022
* Shooting dengan akurat	* Passing shoot dengan kaki punggung dan 2 pemain Shooting on target → Back pass	<del>Kamis, 1-9-2022</del> Kamis, 8-9-2022 Selasa, 14-9-2022 Kamis, 16-9-2022
* Dribbling dengan baik dapat melewati lawan	Dribling zig-zag menggunakan kaki dalam. Dribling lurus menggunakan kaki luar.	Kamisi, 10-9-2022 Selasa, 20-9-2022 Kamis, 22-9-2022 Selasa, 27-9-2022

Gambar 6. Gambaran Latihan Tunas Muda Futsal Akademi

RENCANA PROGRAM LATIHAN TUNAS MUDA FUTSAL ACADEMY KU : .....			
NO	TARGET CAPAIAN	MATERI LATIHAN	WAKTU
		<del>True Pass</del>	<del>30 menit</del> <del>13-20</del>
	Athlet dapat melakukan Finishing dengan baik < Shooting kearah gawang >	Shooting dan Finishing	30 Juli 8 - Agustus 13 - 20
		True Pass	<del>30-40</del> 15 Jumlah di dalam 15
	Fisik: Agility (kelincahan) muscle Power	Two steps, Leader agility Hurdle, Squat jump, Squat step	17 dan 24 September

Gambar 7. Gambaran Latihan Tunas Muda Futsal Akademi

RENCANA PROGRAM LATIHAN TUNAS MUDA FUTSAL ACADEMY KU : 10 Kiper			
NO	TARGET CAPAIAN	MATERI LATIHAN	WAKTU
1	<del>1. Kiper harus menguasai</del> <del>2. Kiper harus menguasai</del> <del>3. Kiper harus menguasai</del> Kiper harus bisa melakukan coaching	1. <del>1. coaching</del> lurus menggumbar 1 bola 2. <del>2. coaching</del> kanan kiri menggumbar 2 bola 3. <del>3. gabungan</del> coaching menggumbar 3 bola	<del>2 Perkenalan</del> 2 Perkenalan 3 Perkenalan
2	<del>1. Antisipasi</del> 1 Antisipasi tiang dan Antisipasi tiang batu 2 Antisipasi bola atas	<del>1. bola di tendang dari luar</del> <del>2. bola di tendang dari dalam</del> 1 Memindah kum lalu melakukan 2 slide kiper menutup tiang 1 dengan cara cross menggunakan 1/2 bola 3  Petang tiang	2 Perkenalan
1	<del>1. Kiper harus</del> bisa melakukan dive	1. bola di lempar <del>di</del> ke arah tiang satu lalu kiper melakukan dive 2 kecepatan dan Reaksi dari 1 arah <del>kanan / kiri</del> 3 Posisi <del>1. kiper</del> cross lalu Petang tiang dan sebelah itu melakukan dive	
	<del>1. Kiper harus</del> mempunyai reflek yg bagus	1 bola di tendang melalui kaki kiper, lalu kiper menangkap dengan posisi cross, rebangk 20 x 2 bola di lempar ke arah kiper, lalu kiper menangkap sudah aba di bangkikan 20 x 3	
	Distribution	 lahan bola	

Gambar 8. Gambaran Latihan Tunas Muda Futsal Akademi

#### 4. Futsal *Family* Akademi

Berikut adalah program latihan dari Futsal *Family* Akademi:

##### PROGRAM LATIHAN I. PROGRAM LATIHAN TAHUNAN

Kegiatan	BULAN												KETERANGAN	
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
<b>LATIHAN FISIK</b>														
kecepatan														
➢ Interval Running														
➢ Naik turun tangga														
➢ Running ABC														
Kekuatan														
➢ Push Up														
➢ Sit Up														
➢ Back Up														
➢ Pull Up														
Kelincahan dan Keseimbangan														
➢ Lari Zig Zag														
➢ Suttle Run														
<b>LATIHAN TEKNIK</b>														
➢ passing														
➢ control bola														
➢ menendang														
➢ dribling/menggiring														
➢ menendang keras (shooting)														
<b>LATIHAN TAKTIK/STRATEGI</b>														
DEFEND														
OFFEND														

Gambar 9. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi

##### II. PROGRAM LATIHAN SEMESTER I

Kegiatan	BULAN						KET
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	
<b>Puasa</b>	X						
Pemanasan							
➢ Pemanasan Statis							
➢ Pemanasan Dinamis							
➢ Lari keiling Lap 5 X							
Tehnik							
➢ Passing		X					
➢ Control bola							
➢ Menggiring bola							
Permainan							
Evaluasi							
Pemanasan							
➢ Pemanasan Statis							
➢ Lari keiling lap 3 X							
➢ Running ABC							
Tehnik							
➢ Passing							
➢ Control bola							
➢ Menggiring bola							
Evaluasi			X				
Pemanasan							
➢ Pemanasan Statis							
➢ Lari keiling lap 3 X							
➢ Running ABC							
Tehnik							
➢ shooting				X			
➢ Menangkap bola							
Evaluasi							
Pemanasan							
➢ Pemanasan Statis							
➢ Lari keiling lap 3 X							
➢ Running ABC							
Tehnik							
➢ Menendeng keras shooting							
➢ Menanakan bola							

Gambar 10. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi

Evaluasi							
Pemanasan > Pemanasan Statis > Lari keliling lap 3 X > Running ABC Teknik > Menendeng keras shooting > Menangkap bola Permainan Evaluasi						X	
Tehnik > Passing > Menggiring bola > Menendeng keras shooting > Menangkap bola Permainan Evaluasi							X

Gambar 11. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi

### III. PROGRAM LATIHAN SEMESTER 2

Kegiatan	BULAN						KETERANGAN
	Feb	Mar	April	Mei	Juni	Juli	
<b>Puasa</b>	X						
Pemanasan > Pemanasan Statis > Lari keliling Lap 5 X Teknik > Passing Permainan Evaluasi		X					
Pemanasan > Pemanasan Statis > Lari keliling lap 3 X > Running ABC Teknik > Koordinasi passing dan dribling Permainan Evaluasi			X				
Pemanasan > Pemanasan Statis > Lari keliling lap 3 X > Running ABC Teknik > Passing dan shooting lanjutan Permainan Evaluasi				X			
Pemanasan > Pemanasan Statis > Lari keliling lap 3 X > Running ABC Teknik > Taktik dan Strategi Permainan Evaluasi							
Pemanasan > Pemanasan Statis > Pemanasan Dinamis > Lari keliling Lap 5 X Teknik > Taktik dan strategi Permainan Evaluasi						X	

Gambar 12. Gambaran Latihan Futsal Family Akademi

## 5. Northland Futsal Akademi

Berikut adalah program latihan dari *Northland* Futsal Akademi:

NORTHLAND FA				
PROGRAM LATIHAN BULAN APRIL				
KATEGORI U-13 PUTRA				
2022				
PERTEMUAN	MATERI	WAKTU	RABU	SABTU
(PERTAMA) 2 APRIL 2022	Agility	(90 menit) 1 sesi pertemuan		*Pemanasan (15 menit) -pemanasan statis -pemanasan dinamis *Agility (15 menit) *Agility + Ball feeling (15 Menit) *Game situation (30 menit) *Cooling down + evaluasi) (15menit)
(KEDUA) 6 APRIL 2022	Ball Feeling	(90 menit) 1 sesi pertemuan	*Pemanasan (10 menit) -pemanasan dinamis *Teknik dasar/basic (15 menit) -Teknik dasar ball feeling *TAKTIK (20 menit) -aplikasi basic ball feeling dengan situasi permainan *Game situation (30 menit) *Cooling down + evaluasi) (15menit)	
(KETIGA) 9 April 2022	Ball Feeling	(90 menit) 1 sesi pertemuan		*Pemanasan (10 menit) -pemanasan dinamis *Teknik dasar/basic (15 menit) -Teknik dasar ball feeling *TAKTIK (20 menit) -aplikasi basic ball feeling dengan Passing *Game situation (30 menit) *Cooling down + evaluasi) (15menit)
(KE EMPAT) 13 APRIL 2022	Passing	(90 menit) 1 sesi pertemuan	*Pemanasan (10 menit) -pemanasan dinamis *Teknik	

Gambar 13. Gambaran Latihan Northland Futsal Akademi

(KE EMPAT) 13 APRIL 2022	Passing	(90 menit) 1 sesi pertemuan	<p><b>*Pemanasan</b> (10 menit)</p> <p>-pemanasan dinamis</p> <p><b>*Teknik dasar/basic</b> (15 menit)</p> <p>-Teknik dasar passing dengan kaki dalam</p> <p><b>*TAKTIK</b> (20 menit)</p> <p>-aplikasi basic passing dengan permainan</p> <p><b>*Game situation</b> (30 menit)</p> <p><b>*Cooling down + evaluasi</b> (15menit)</p>
(KE LIMA) 16 APRIL 2022	Passing	(90 menit) 1 sesi pertemuan	<p><b>*Pemanasan</b> (10 menit)</p> <p>-pemanasan dinamis</p> <p><b>*Teknik dasar/basic</b> (15 menit)</p> <p>-Teknik dasar passing dengan kaki dalam</p> <p><b>*TAKTIK</b> (20 menit)</p> <p>-aplikasi basic passing dengan permainan</p> <p><b>*Game situation</b> (30 menit)</p> <p><b>*Cooling down + evaluasi</b> (15menit)</p>
(KE ENAM) 20 APRIL 2022	Control bola	(90 menit) 1 sesi pertemuan	<p><b>Pemanasan</b> (10 menit)</p> <p>-pemanasan dinamis</p> <p><b>*Teknik dasar/basic</b> (15 menit)</p> <p>-Teknik dasar control bola dengan sol (telapak kaki)</p> <p><b>*TAKTIK</b> (20 menit)</p> <p>-aplikasi basic control bola dengan permainan</p> <p><b>*Game situation</b> (30 menit)</p> <p><b>*Cooling down + evaluasi</b> (15menit)</p>
(KE TUJUH) 23 APRIL 2022	FISIK	(60 menit) 1 sesi pertemuan	<p><b>*Pemanasan</b> (10 menit)</p> <p>-Pemanasan statis</p> <p><b>*Materi fisik</b> (35 menit)</p> <p><b>*Cooling down</b> (15 menit)</p>

Gambar 14. Gambaran Latihan Northland Futsal Akademi

			Game situation (30 menit) *Cooling down + evaluasi (15menit)
(KE ENAM) 20 APRIL 2022	Control bola	(90 menit) 1 sesi pertemuan	<b>Pemanasan (10 menit)</b> -pemanasan dinamis *Teknik dasar/basic (15 menit) -Teknik dasar control bola dengan sol (telapak kaki) *TAKTIK (20 menit) -aplikasi basic control bola dengan permainan *Game situation (30 menit) *Cooling down + evaluasi (15menit)
(KE TUJUH) 23 APRIL 2022	FISIK	(60 menit) 1 sesi pertemuan	*Pemanasan (10 menit) - Pemanasan statis *Materi fisik (35 menit) *Cooling down (15 menit)
(KE DELAPAN) 27 APRIL 2022	Uji coba tanding	(90 menit) 1 sesi pertemuan	*Pemanasan (15 menit) -pemanasan dinamis -passing *Game sesi pertama (15 menit) * Jeda game sesi 1 (10 menit) - istirahat - memberikan arahan *Game sesi 2 (15 menit) *Jeda game sesi 2 (10 menit) - istirahat - memberikan arahan *Game sesi ketiga (10 menit) *Cooling down + evaluasi (15menit)

Gambar 15. Gambaran Latihan Northland Futsal Akademi

## 6. Kridatama Futsal Akademi

Berikut adalah program latihan dari Kridatama Futsal Akademi:

 **ASOSIASI AKADEMI FUTSAL  
INDONESIA (AAFI)**  
**KRIDATAMA FUTSAL ACADEMY  
(KRIDATAMA FA)**  
KEBUMEN

Sekretariat : Jalan. Kapten Piere Tendean RT01/RW03 Kutosari,  
Kebumen.

### MENU LATIHAN BULANAN

#### SEPTEMBER 2022

##### MINGGU 1

###### SELASA

###### Pemanasan (10-15menit)

– pemanasan dinamis

###### Teknik (15-25menit)

– ball feeling

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam (jarak pendek hingga full court)

-shooting

###### Taktik (10-15 menit)

– attacking serangan memanfaatkan pivot (praktik disisipi teori)

**Game Situation** (disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan freekick) (30 menit)

**Cooling Down (5 menit)**

**Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)**

###### KAMIS

###### Pemanasan (10-15menit)

– pemanasan dinamis

###### Teknik (15-25menit)

– ball feeling

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam (jarak pendek hingga full court)

-shooting

###### Taktik (10-15 menit)

– attacking serangan memanfaatkan pivot (praktik disisipi teori)

**Game Situation** (disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan freekick) (30 menit)

**Cooling Down (5 menit)**

**Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)**

##### MINGGU 2

###### SELASA

###### Pemanasan (10 menit)

– pemanasan dinamis

###### Fisik (10 menit)

– reaksi dan kelincahan

###### Teknik (15-25 menit)

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam

- shooting wall pass

###### Taktik (10-15 menit)

– attacking memanfaatkan tiang jauh/tiang dua (praktik disisipi teori)

###### Game Situation

(disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan freekick) (30 menit)

**Cooling Down (5 menit)**

**Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)**

###### KAMIS

###### Pemanasan (10 menit)

– pemanasan dinamis

###### Fisik (10 menit)

– reaksi dan kelincahan

###### Teknik (15-25 menit)

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam

- shooting wall pass

###### Taktik (10-15 menit)

– attacking memanfaatkan tiang jauh/tiang dua (praktik disisipi teori)

###### Game Situation

(disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan freekick) (30 menit)

**Cooling Down (5 menit)**

**Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)**

Gambar 16. Gambaran Latihan Kridatama Futsal Akademi

#### MINGGU 4

#### MINGGU 3

##### SELASA

###### Pemanasan (10 menit)

– pemanasan dinamis

###### Fisik (10 menit)

– reaksi dan kelincahan

###### Teknik (15-25 menit)

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam

- dribbling sol

- shooting wall pass

###### Taktik (10-15 menit)

– attacking through pass (memanfaatkan flank/pivot),

cutback, shooting (praktik disisipi teori)

###### Game Situation

(disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan

freekick) (30 menit)

###### Cooling Down (5 menit)

Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)

##### KAMIS

###### Pemanasan (10 menit)

– pemanasan dinamis

###### Fisik (10 menit)

– reaksi dan kelincahan

###### Teknik (15-25 menit)

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam

- dribbling sol

- shooting wall pass

###### Taktik (10-15 menit)

– attacking through pass (memanfaatkan flank/pivot),

cutback, shooting (praktik disisipi teori)

###### Game Situation

(disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan

freekick) (30 menit)

###### Cooling Down (5 menit)

Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)

##### SELASA

###### Pemanasan (10 menit)

– pemanasan dinamis

###### Fisik (10 menit)

– reaksi dan kelincahan

###### Teknik (20-30menit)

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam

- dribbling sol disertai passing

- 1on1 finishing

- shooting wall pass

###### Taktik (15-25 menit)

– attacking penguasaan bola serta variasi finishing (wall

pass shooting, through pass cutback shooting,

memanfaatkan tiang jauh/tiang dua) (praktik disisipi teori)

###### Game Situation

(disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan

freekick) (30 menit)

###### Cooling Down (5 menit)

Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)

##### KAMIS

###### Pemanasan (10 menit)

– pemanasan dinamis

###### Fisik (10 menit)

– reaksi dan kelincahan

###### Teknik (20-30menit)

– passing control diawali dari sol hingga kaki dalam

- dribbling sol disertai passing

- 1on1 finishing

- shooting wall pass

###### Taktik (15-25 menit)

– attacking penguasaan bola serta variasi finishing (wall

pass shooting, through pass cutback shooting,

memanfaatkan tiang jauh/tiang dua) (praktik disisipi teori)

###### Game Situation

(disisipi taktikal set piece situasi corner, kick in, dan

freekick) (30 menit)

###### Cooling Down (5 menit)

Evaluasi (tanya jawab) (5 menit)

### Gambar 17. Gambaran Latihan Kridatama Futsal Akademi

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Gilar Tri Anggoro (2020) yang berjudul: Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survey. Instrumen penelitian menggunakan angket. Subyek pada penelitian ini adalah pelatih sepakbola di kabupaten Sleman sebanyak 30 orang pelatih dari 15 sekolah sepakbola. Teknik sampling pada penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dalam bentuk

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

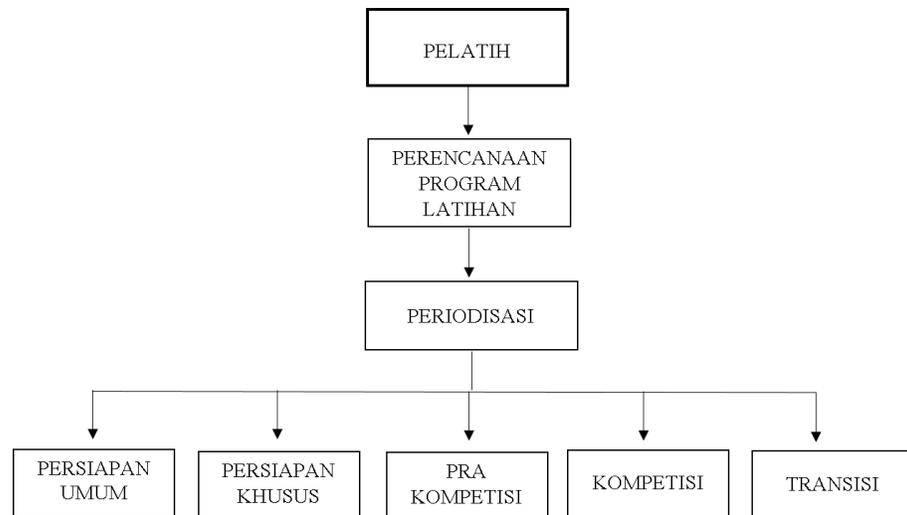
2. Inam Mashud Abdullah (2016) yang berjudul: Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman Pada Program Latihan Sepakbola. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman yang menangani kelompok umur 10-15 tahun sebanyak 31 orang. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian dan pembahasan diperoleh Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 45,17 %, pada kategori tinggi sebesar 51,61 %, pada kategori sedang sebesar 3,22 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Pemahaman

Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola adalah tinggi

### **C. Kerangka Berfikir**

Pelatih dituntut untuk menguasai berbagai pengetahuan yang berkaitan dengan proses latihan maupun diluar latihan yang berhubungan dengan atlet. Salah satu pengetahuan yang paling mendasar dan sangat penting yaitu tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan. Semua pelatih diharuskan paham dan mengerti apa itu program latihan khususnya pada program perencanaan latihan karena pada dasarnya program perencanaan latihan yang baik adalah tersusun dan terstruktur dengan baik, jika semua telah diterapkan oleh pelatih maka dapat dipastikan atlet tersebut bisa dengan mudah meraih prestasi puncaknya. Pelatih merupakan orang yang di segani oleh para atletnya maka hendaknya pelatih harus mengerti apa yang dibutuhkan oleh atletnya guna meningkatkan performa.

Berdasarkan paparan di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan akademi futsal menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Pelatih yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi terhadap perencanaan latihan, menghasilkan permainan tim yang baik dan berprestasi. Sebaliknya, rendahnya tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan pelatihan berdampak pada permainan tim yang kurang maksimal. Pada penelitian ini, lebih mendalam akan dibahas tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program pelatihan di akademi futsal se-kebumen.



Gambar 18. Kerangka Berfikir

#### D. Pertanyaan Penelitian

1. Seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan (PPL) akademi futsal Kabupaten Kebumen?
2. Seberapa banyak pelatih yang memiliki lisensi dan tidak memiliki lisensi kepelatihan futsal di akademi futsal Kabupaten Kebumen?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

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

Penelitian ini menilai dan mengukur pemahaman pengetahuan pelatih tentang di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen tentang program perencanaan latihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen angket dalam mengambil data dari sampelnya. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan desain melalui pengisian angket.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di akademi Kridatama FA, Tunas Muda, Orion FA, Satria Lorenz FA, Raptors FC, Northland FA, Dhamkur, Futsal Family, Ais Penajung, Walet Muda TKM P.

Peneliti menemui para pelatih yang akan bersedia mengikuti penelitian ini. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan September sampai Oktober 2022 di akademi Kabupaten Kebumen.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dari bulan September sampai Oktober 2022 dan dilaksanakan dengan mengisi formulir ketersediaan untuk mengikuti penelitian ini.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut (Sugiyono, 2013: 38). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkatpengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se- Kabupaten Kebumen. Adapun definisi oprasional variabelnya secara terperinci adalah sebagai berikut:

## **1. Tingkat Pengetahuan**

Sudijono (2009: 50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (recall) atau mengenai kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan secara sistematis (Slameto, 2010). Pengukuran mengenai tingkat pengetahuan adalah penelitian ini menggunakan tes berupa angket, instrumen yang digunakan yaitu dengan skala likert. Responden tinggal melakukan checklist untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sudah disusun oleh peneliti. Jadi tingkat pengetahuan yang diteliti adalah pengetahuan para pelatih di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen mengenai program perencanaan.

## **2. Pelatih**

Pelatih merupakan salah satu profesi yang menarik dibandingkan profesi lainnya. Banyak pelatih menyukai profesinya, walaupun tantangan akan keprofesiannya saat melatih sangat kompleks, karena tugas pelatih bukan sekedar dilapangan saja akan tetapi pelatih juga seorang guru, bapak, dan teman. Pelatih dalam melatih tidak hanya menjalankan perannya sebagai pelatih, akan tetapi juga menempatkan diri sebagai pengajar dan pendidik (Danardani, 2008). Pelatih yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pelatih akademi futsal se-Kabupaten Kebumen sebanyak 38 orang. Baik yang berlisensi ataupun yang tidak memiliki lisensi kepelatihan.

## **3. Perencanaan Program Latihan**

Perencanaan program latihan merupakan suatu pedoman dari setiap pelatih untuk mencapai tujuan yang terstruktur dan terarah. Setiap pelatih mempunyai pandangan yang berbeda jika berbicara tentang tujuan dari sebuah tim yang diorganisasi secara baik. Program perencanaan latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah program perencanaan latihan di dalamnya meliputi: persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi, kompetisi, transisi, makro, mikro, sesi dan unit.

#### 4. Akademi Futsal

Akademi futsal adalah sebuah institusi pendidikan dan pelatihan secara intensif bagi para pemain futsal unggulan yang dipilih melalui seleksi ketat, untuk dididik menjadi calon pemain profesional yang bisa memperkuat klub profesional. Dalam penelitian ini akademi futsal sebanyak 10 buah se-Kabupaten Kebumen. Berikut merupakan akademi-akademi futsal yang ada di Kabupaten Kebumen.

Tabel 2. Akademi Futsal di Kebumen

NO	Akademi Futsal di Kebumen
1	Satria Lorenz F.A
2	Walet Muda F.A
3	Family F.A
4	Orion F.A
5	Northland F.A
6	Raptors F.A
7	AIS Penajung F.A
8	Dhamkur F.A
9	Tunas Muda F.A
10	Kridatama F.A

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

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

### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berjumlah 38. Sehingga penelitian ini disebut total sampling. Menurut Sugiyono (2011: 81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat lain dari Suharsimi Arikunto (2002: 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Tabel 3. Sampel Penelitian

No	Akademi	Pelatih	Lisensi
1	LORENZ AKADEMI	1. Annas Fathurrohman	✓
		2. Galih Aditya Wicaksono	✓
		3. Anjrah Setyarka Putra	✓
		4. Arie Pradetya	
		5. Fajar Ali	
		6. Yulianto	
		7. Yudi Pangestu	
		8. Bayu Aji Sasongko	
		9. Julian Sapta Praditya	
		10. Ade Gautama Putra	✓
		11. Mohammad Rifky Muafa	

		12. Faturrohman	
		13. Widya Nur Anisa	
2.	NORTHLAND F.A	1. Yunanda S.	✓
		2. Irgi Tri M	
		3. Mella Aji Suryanto	
		4. Wais Alqorni	
		5. Pandu Darmawan	
3.	RAPTORS F.A	1. Chomsin	
4.	AIS PENAJUNG F.A	1. Rahmat	✓
		2. Idris	
5.	DHAMKUR F.A	1. Annas Fathurrohman	✓
		2. Bayu Aji Sasongko	
6.	TUNAS MUDA F.A	1. Hilal 'Abdul Chamid Attajuddin	✓
		2. Bayu Eka Setiyawan	
		3. Sohibul Umam	
		4. M. Yuda Pratama	
		5. Ardiyansyah	
7.	WALET MUDA F.A	1. Mohamad Mahfudin	
		2. Danang Limanto	✓
		3. Hamzah Solihudin	✓
		4. Miftahul Huda	✓
		5. M. Faizal Fikri	
		6. Adam	
8.	Family F.A	1. Daru Ardiwijaya	✓
		2. Nuchtar Rahmat	
9.	ORION F.A	1. Catur Fitri Anggoro	
		2. Arifan Fauzi	
		3. Adrian Ajes	
		4. Muihamad Maftu	
10.	KRIDATAMA F.A	1. Mohamad Mahfudin	
		2. Danang Limanto	✓
		3. Hamzah Solihudin	✓
		4. Miftahul Huda	✓
		5. M. Faizal Fikri	
		6. Adam	

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

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

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

Tabel 4. Skala *Likert*

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

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

- a) Kuesioner disusun secara jelas dan mudah dipahami, untuk menghindari salah tafsir.
- b) Kuesioner disusun dengan pertanyannya sesingkat mungkin dan tidak berbelit-belit.
- c) Setelah selesai disusun, sebelum diedarkan untuk kegiatan yang sebenarnya, sebaiknya dilakukan uji coba dulu terhadap sebagian responden kemudian dianalisa
- d) Kalimat dalam dengan pertanyaan yang mudah dimengerti dan dipahamioleh setiap responden.
- e) Hindarilah pertanyaan yang merendahkan atau menyinggung persaan responden.
- f) Setelah kuesioner dibuat, peneliti sudah mengetahui bagaimana cara menghitung atau mengolah data tersebut untuk dijadikan sebuah laporan yang tersusun.

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal
Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan di Akademi Futsal se Kabupaten Kebumen	Persiapan Umum	Pengetahuan Umum Perencanaan Program Latihan	1,2,3,4
	Persiapan Khusus	Program Mengembangkan Fisik Atlet	5,6,7
	Pra Kompetisi	Menilai atlet mempunyai perkembangan	8,9,10
	Kompetisi	Memanager tentang latihan	11,12,13,14
	Transisi	Memonitoring semua atlet pasca menjalani program	15,16,17,18,19
	Makro	Menjabarkan suatu program	20,21,22
	Mikro	Mengspesifikan waktu	23,24,25
	Sesi	Materi latihan	26,27,28,29,30,31
Unit	Memilah materi dan dibagi dengan benar	32,33,34,35	

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan (Moh. Nazir, 2009: 174). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pemberian kuisisioner kepada pelatih yang menjadi subjek dalam penelitian. Pendapat dari Sugiyono (2011: 142) menyatakan bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a) Peneliti mengumpulkan akademi yang berada di Kabupaten Kebumen.
- b) Peneliti menentukan kriteria akademi yang menjadi subjek penelitian:
  - 1) Memiliki lapangan.
  - 2) Memiliki jadwal latihan rutin seminggu minimal 1-2 kali.
  - 3) Memiliki pelatih tetap.
  - 4) Memberikan izin penelitian.
- c) Peneliti memilih akademi yang dijadikan subyek penelitian
- d) Peneliti menyebarkan angket kepada subyek (diisi oleh pelatih dengan panduan dari peneliti) jika terjun langsung dilapangan.
- e) Peneliti menyebarkan angket kepada subyek (diisi oleh pelatih dengan panduan dari peneliti) jika terjun langsung dilapangan.
- f) Hasil dari pengolahan data akan diambil kesimpulan dan saran.

Menurut Mahmud (2011: 156) “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

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

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

- a) Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b) Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c) Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d) Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- e) Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- f) Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.

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

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas**

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

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 35 butir, terdapat 2 pernyataan tidak valid, sehingga dari 35 butir tersebut yang digunakan untuk penelitian sebanyak 33.

### **2. Reliabilitas Instrumen**

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

membantu untuk melakukan realibilitas dengan cepat. Angket kuisisioner ini realibilitas dan bisa digunakan untuk penelitian, artinya valid dan realibilitas.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items 0,934

Cronbach's Alpha	N of Items
,934	33

### G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, diagram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2009: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40).

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel sebagai berikut: (Sumber: Azwar, 2010: 163)

Tabel 7. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Nilai rata-rata ( Mean )

X = Skor

SD = Standar Deviasi

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

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

Bab ini menggambarkan analisis penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen” yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 33 butir, dan terbagi dalam 9 faktor, yaitu (1) Persiapan umum (2) Persiapan khusus (3) Pra Kompetisi (4) Kompetisi (5) Transisi (6) Makro (7) Mikro (8) Sesi (9) Unit. Hasil analisis data penelitian yang diperoleh yaitu tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen didapat skor terendah (minimum) 112 dan skor tertinggi (maksimum) 159; rerata (mean) 134,45; nilai tengah (median) 134,50; nilai yang sering muncul (mode) 124; standar deviasi (SD) 10,30. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Deskripsi Tentang Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

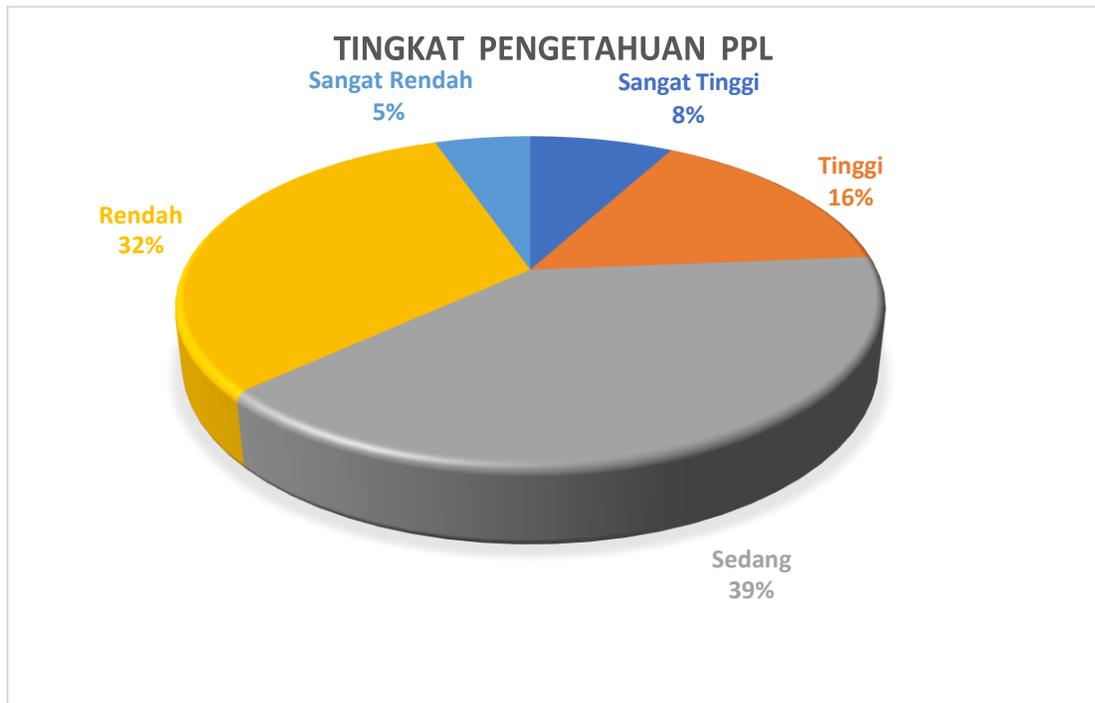
Statistik	
Mean	134,45
Median	134,50
Mode	124
Std. Deviasi	10,30
Minimal	112
Maksimal	159

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$149,89 < X$	Sangat Tinggi	3	7,90
2	$139,60 < X \leq 149,89$	Tinggi	6	15,79
3	$129,30 < X \leq 139,60$	Sedang	15	39,47
4	$119,01 < X \leq 129,30$	Rendah	12	31,58
5	$119,01 > X$	Sangat Rendah	2	5,26
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 19. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 8% (3 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 16% (6 orang pelatih), pada kategori “sedang” sebesar 39% (15 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 32% (12 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (2 orang pelatih).

Rincian tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan 9 faktor diatas, dijelaskan sebagai berikut:

## 1. Persiapan umum

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan umum di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor persiapan umum didapat hasil sebagai berikut: Terendah (minimum) 14, skor tertinggi (maksimum) 20, rerata (mean) 18,13, nilai tengah (median) 18,00, nilai yang sering muncul (mode) 20, standar deviasi (SD) 1,727. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Umum Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen

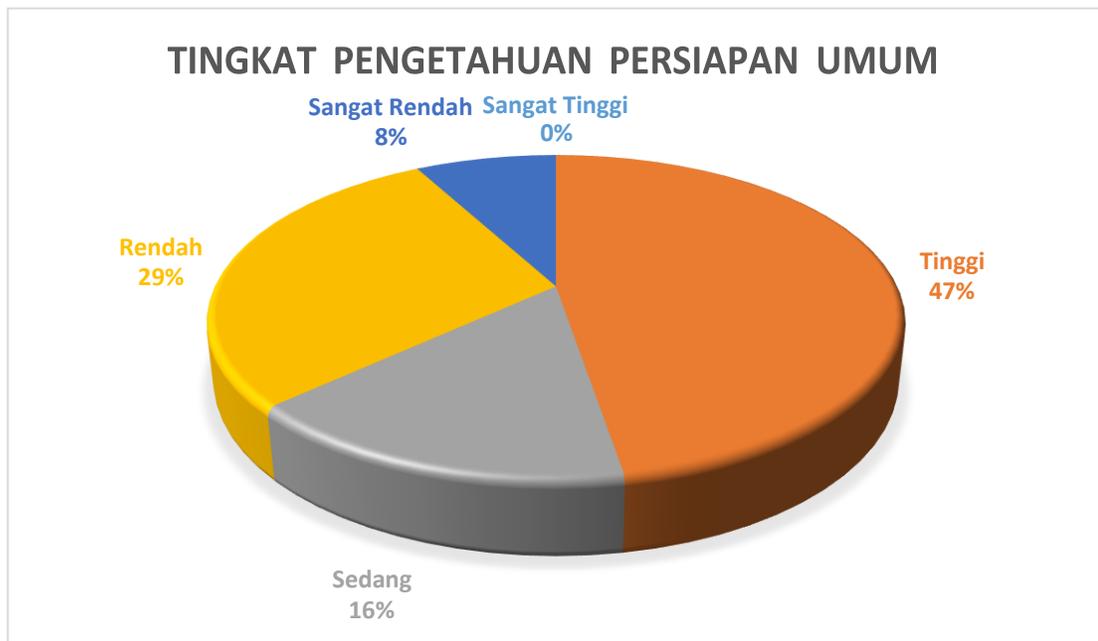
Statistik	
Mean	18,13
Median	18,00
Mode	20
Std. Deviasi	1,727
Minimal	14
Maksimal	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan umum di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 11 berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Umum Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$20,72 < X$	Sangat Tinggi	0	0
2	$18,99 < X \leq 20,72$	Tinggi	18	47
3	$17,27 < X \leq 18,99$	Sedang	6	16
4	$15,54 < X \leq 17,27$	Rendah	11	29
5	$15,54 > X$	Sangat Rendah	3	8
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan umum di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 20. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Umum Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan umum di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada), pada kategori “tinggi” sebesar 47% (18 orang pelatih), pada kategori “sedang” sebesar 16% (6 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 29% (11 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (3 orang pelatih).

## 2. Persiapan khusus

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan khusus di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor persiapan khusus didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 11, skor tertinggi (maksimum) 15, rerata (mean) 12,85, nilai tengah (median) 13,00, nilai yang sering muncul (mode) 12, standar deviasi (SD) 1,387. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapam Khusus Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen

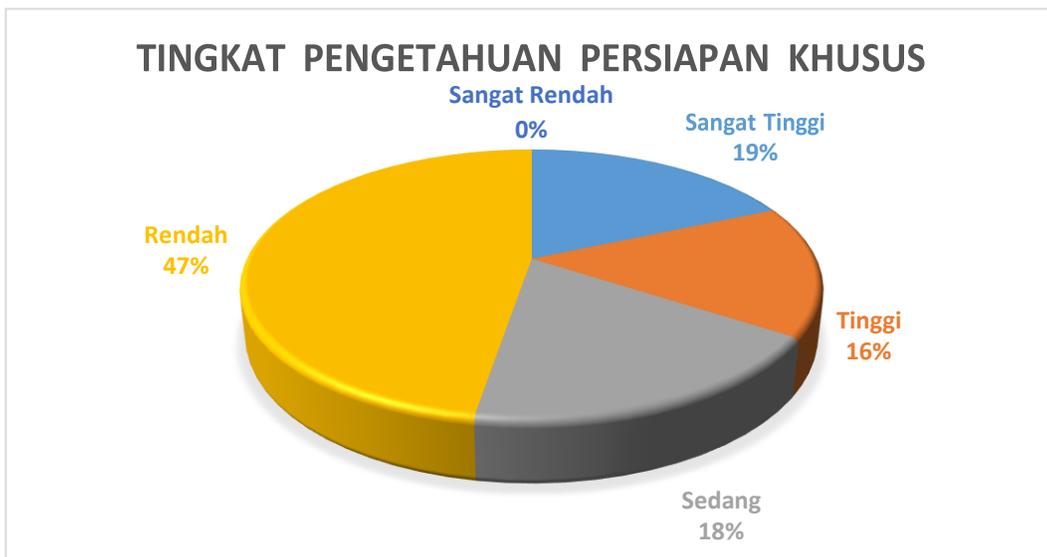
Statistik	
Mean	12,85
Median	13,00
Mode	12
Std. Deviasi	1,387
Minimal	11
Maksimal	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan khusus di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Khusus Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$14,93 < X$	Sangat Tinggi	7	18,5
2	$13,54 < X \leq 14,93$	Tinggi	6	16
3	$12,16 < X \leq 13,54$	Sedang	7	18,5
4	$10,77 < X \leq 12,16$	Rendah	18	47
5	$10,77 > X$	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan khusus di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 21. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Persiapan Khusus Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase persiapan khusus di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 18,5% (7 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 16% (6 orang pelatih), pada kategori “sedang” sebesar 18,5% (7 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 47% (18 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (tidak ada).

### 3. Pra Kompetisi

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase pra kompetisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor pra kompetisi didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 8, skor tertinggi (maksimum) 15, rerata (mean) 12,29, nilai tengah (median) 12,00, nilai yang sering muncul (mode) 12, standar deviasi (SD) 2,026. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Pra Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen

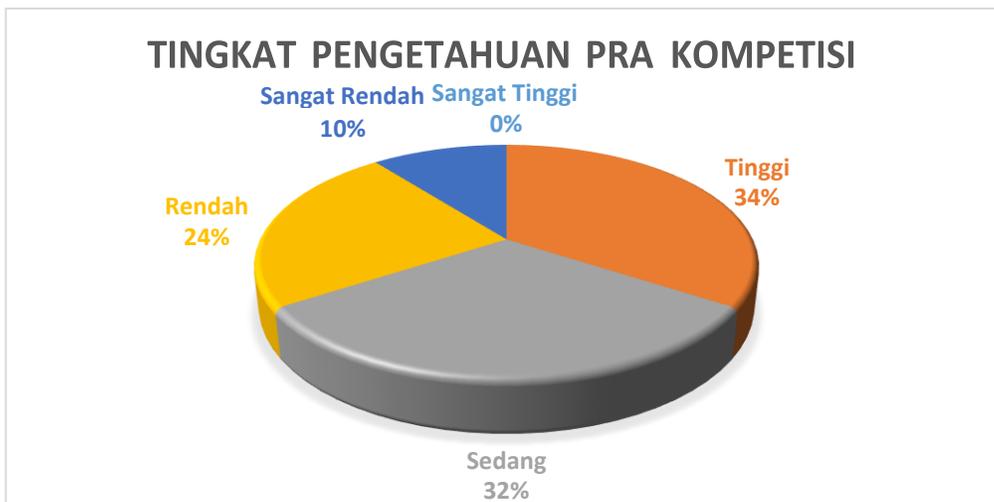
Statistik	
Mean	12,29
Median	12,00
Mode	12
Std. Deviasi	2,026
Minimal	8
Maksimal	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase pra kompetisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada table 15 berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Pra Kompetisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$15,33 < X$	Sangat Tinggi	0	0
2	$13,30 < X \leq 15,33$	Tinggi	13	34
3	$11,28 < X \leq 13,30$	Sedang	12	32
4	$9,25 < X \leq 11,28$	Rendah	9	24
5	$9,25 > X$	Sangat Rendah	4	11
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase pra kompetisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 22. Diagram Pie Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Pra Kompetisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase pra kompetisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada), pada kategori “tinggi” sebesar 34% (13 orang pelatih), pada kategori “sedang” sebesar 32% (12 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 24% (9 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 11% (4 orang pelatih).

#### 4. Kompetisi

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase kompetisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor kompetisi didapat hasil sebagai berikut: Terendah (minimum) 4, skor tertinggi (maksimum) 20, rerata (mean) 15,71, nilai tengah (median) 16,00, nilai yang sering muncul (mode) 15, standar deviasi (SD) 3,144. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen

Statistik	
Mean	15,71
Median	16,00
Mode	15
Std. Deviasi	3,144
Minimal	4
Maksimal	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase kompetisi di akademi futsal

se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 17 berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$20,43 < X$	Sangat Tinggi	0	0
2	$17,28 < X \leq 20,43$	Tinggi	11	29
3	$14,14 < X \leq 17,28$	Sedang	17	45
4	$10,99 < X \leq 14,14$	Rendah	8	21
5	$10,99 > X$	Sangat Rendah	2	5
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 17 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase kompetisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 23. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Kompetisi Di Akademi Futsal Se- Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase kompetisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada), pada kategori “tinggi” sebesar 29% (11 orang pelatih), pada

kategori “sedang” sebesar 45% (17 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 21% (8 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (2 orang pelatih).

## 5. Transisi

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase transisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor transisi didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 14, skor tertinggi (maksimum) 20, rerata (mean) 17,63, nilai tengah (median) 18,00, nilai yang sering muncul (mode) 16, standar deviasi (SD) 1,567. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Transisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

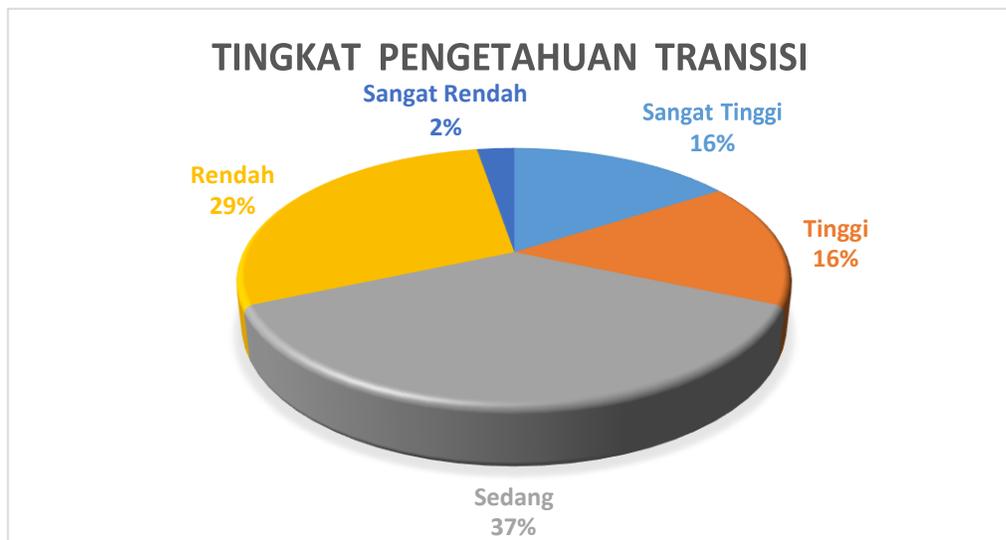
Statistik	
Mean	17,63
Median	18,00
Mode	16
Std. Deviasi	1,567
Minimal	14
Maksimal	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase transisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 19 berikut:

Tabel 19. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Transisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$19,98 < X$	Sangat Tinggi	6	15,5
2	$18,41 < X \leq 19,98$	Tinggi	6	15,5
3	$16,85 < X \leq 18,41$	Sedang	14	37
4	$15,28 < X \leq 16,85$	Rendah	11	29
5	$15,28 > X$	Sangat Rendah	1	3
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 19 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase transisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 24. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Transisi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 24 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase transisi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 15,5% (6 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 15,5% (6 orangpelatih), pada kategori “sedang” sebesar 37% (14 orang pelatih), pada kategori

“rendah” sebesar 29% (11 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 3% (1 orang pelatih).

## 6. Makro

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase makro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor makro didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 10, skor tertinggi (maksimum) 15, rerata (mean) 12,32, nilai tengah (median) 12,00, nilai yang sering muncul (mode) 12, standar deviasi (SD) 1,141. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Statistik	
Mean	12,32
Median	12,00
Mode	12
Std. Deviasi	1,141
Minimal	10
Maksimal	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase makro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 21 berikut:

Tabel 21. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$14,03 < X$	Sangat Tinggi	1	2,5
2	$12,89 < X \leq 14,03$	Tinggi	15	39,5
3	$11,75 < X \leq 12,89$	Sedang	15	39,5
4	$10,61 < X \leq 11,75$	Rendah	4	10,5
5	$10,61 > X$	Sangat Rendah	3	8
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada table 21 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase makro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 25. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 25 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase makro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 2,5% (1 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 39,5% (15 orang pelatih), pada

kategori “sedang” sebesar 39,5% (15 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 10,5% (4 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (3 orang pelatih).

## 7. Mikro

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase mikro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor mikro didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 4, skor tertinggi (maksimum) 15, rerata (mean) 11,32, nilai tengah (median) 12,00, nilai yang sering muncul (mode) 12, standar deviasi (SD) 1,890. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Mikro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Statistik	
Mean	11,32
Median	12,00
Mode	12
Std. Deviasi	1,890
Minimal	4
Maksimal	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase mikro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 23 berikut:

Tabel 23. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Makro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$14,16 < X$	Sangat Tinggi	1	3
2	$12,27 < X \leq 14,16$	Tinggi	5	13
3	$10,38 < X \leq 12,27$	Sedang	22	58
4	$8,49 < X \leq 10,38$	Rendah	7	18
5	$8,49 > X$	Sangat Rendah	3	8
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 23 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase mikro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 26. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Mikro Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 26 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase mikro di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 3% (1 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 13% (5 orang pelatih), pada kategori “sedang” sebesar 58% (22 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 18% (7 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (3 orang pelatih).

## 7. Sesi

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase sesi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor sesi didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 12, skor tertinggi (maksimum) 24, rerata (mean) 18,13, nilai tengah (median) 18,00, nilai yang sering muncul (mode) 17, standar deviasi (SD) 2,495. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Sesi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

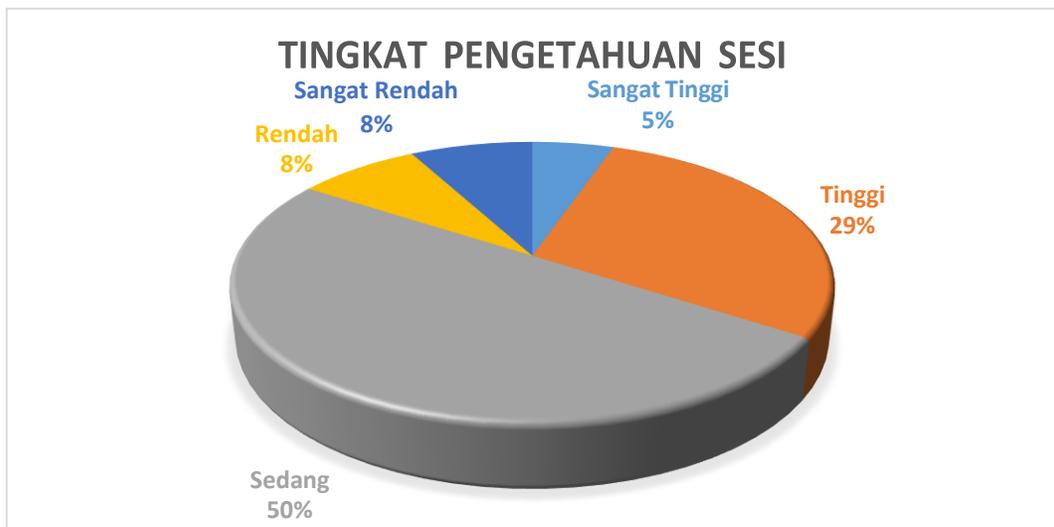
Statistik	
Mean	18,13
Median	18,00
Mode	17
Std. Deviasi	2,495
Minimal	12
Maksimal	24

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase sesi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 25 berikut:

Tabel 25. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Sesi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$21,87 < X$	Sangat Tinggi	2	5
2	$19,38 < X \leq 21,87$	Tinggi	11	29
3	$16,88 < X \leq 19,38$	Sedang	19	50
4	$14,39 < X \leq 16,88$	Rendah	3	8
5	$14,39 > X$	Sangat Rendah	3	8
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 25 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase sesi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 27. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Sesi Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 27 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase sesi di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 5% (2 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 29% (11 orang pelatih), pada kategori

“sedang” sebesar 50% (19 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 8% (3 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (3 orang pelatih).

## 8. Unit

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase unit di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen berdasarkan faktor unit didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 11, skor tertinggi (maksimum) 20, rerata (mean) 16,61, nilai tengah (median) 16,00, nilai yang sering muncul (mode) 16, standar deviasi (SD) 1,534. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Unit Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

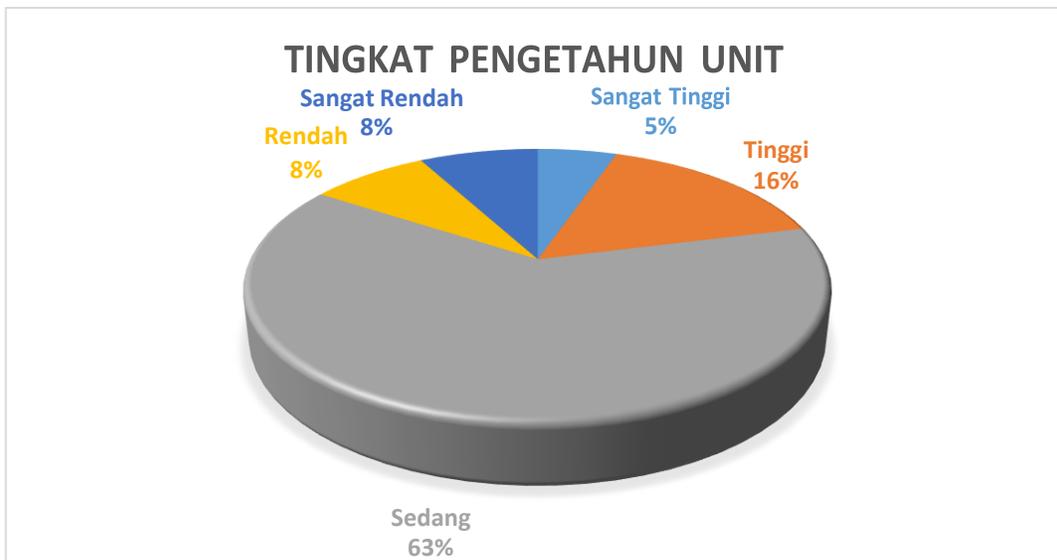
Statistik	
Mean	16,61
Median	16,00
Mode	16
Std. Deviasi	1,534
Minimal	11
Maksimal	20

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase unit di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disajikan pada tabel 27 berikut:

Tabel 27. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Unit Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$18,91 < X$	Sangat Tinggi	2	5
2	$17,38 < X \leq 18,91$	Tinggi	6	16
3	$15,84 < X \leq 17,38$	Sedang	24	63
4	$14,31 < X \leq 15,84$	Rendah	3	8
5	$14,31 > X$	Sangat Rendah	3	8
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 27 di atas, tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase unit di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen dapat disajikan pada diagram sebagai berikut :



Gambar 28. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Fase Unit Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 28 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan pada fase unit di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 5%

(2 orang pelatih), pada kategori “tinggi” sebesar 16% (6 orang pelatih), pada kategori “sedang” sebesar 63% (24 orang pelatih), pada kategori “rendah” sebesar 8% (3 orang pelatih), dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (3 orang pelatih).

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan di akademi futsal se-kabupaten Kebumen berdasarkan indikator semangat dan tanggung jawab. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dihasilkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih terhadap program perencanaan pelatih di akademi futsal menunjukkan dalam kategori sedang dengan presentase 39,47 %

Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan secara sistematis (Slameto, 2010). Tingkat pengetahuan menurut Taksonomi perilaku Bloom mengklasifikasikan tersebut ke dalam tiga tingkatan perilaku, yaitu “perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Sedangkan perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak” (Dimiyati & Mudjiono, 2006: 26-32). Pelatih harus mempunyai pengetahuan terlebih dahulu sebelum melatih sebuah tim agar mengetahui arah dan tujuan.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 142) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan

pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu: 1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian; 2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dengan wawancara yang dilakukan, disimpulkan tingkat pengetahuan pelatih secara subjektif dan objektif.

Pelatih dalam menyusun suatu program latihan, harus mengikuti persyaratan tertentu, sesuai dengan dasar-dasar dari proses perencanaan. Membuat sebuah perencanaan program latihan tentunya harus memiliki tujuan. Tujuan perencanaan latihan yang ingin dicapai, membutuhkan latihan secara terencana dan dibangundengan logis serta dilakukan melalui tahapan yang berjenjang yang disusun berupa program latihan. Program latihan disusun berdasarkan periodisasi/tahapan/fase. Menurut Rainer Martens (2004: 4), ada enam langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif. Keenam syarat ini mendukung program perencanaan pelatih yang terencana.

Pelatih merupakan salah satu faktor yang paling menentukan dalam peningkatan prestasi dan keberhasilan tim. Pelatih ujung tombak di lapangan yang bersentuhan langsung dengan atlet (Cholid, 2015). Pengetahuan pelatih terkait program perencanaan pelatihan dinilai penting karena pelatih dapat menentukan arah dalam suatu tim dengan program latihan yang ditentukan. Dengan perencanaan latihan yang baik, maka seorang pelatih akan lebih memungkinkan untuk melakukan hal-hal yang akan dilakukan dalam latihan (Rainer Martens, 2004: 11). Menurut Herwin (2015) dalam materi perkuliahan perencanaan program latihan, program latihan sangat penting karena dapat menentukan arah yang ingin di capai dengan jelas, dapat mencapai

efektivitas dan efisiensi yang tinggi, memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan, sebagai alat kontrol untuk menentukan tujuan yang sudah tercapai atau belum tercapai. Menurut Sukendro & Indrayana (2017: 90) tahap persiapan merupakan tahap yang sangat penting dalam program latihan tahunan secara keseluruhan, karena pada tahap ini akan dikembangkan kerangka umum fisik, teknik, taktik, dan persiapan mentalnya dalam menghadapi tahap pertandingan yang akan datang. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun dan menciptakan kondisi umum atlet. Pada tahap ini kondisi atlet masih jauh dengan kondisi puncak, dan tahap ini dilaksanakan sebelum datangnya musim-musim pertandingan. Selanjutnya menurut Bompa (2009) pada sub fase pra pertandingan ini bertujuan untuk meningkatkan performa atlet dimana poin ini bertujuan untuk menciptakan atlet dengan performa yang siap untuk bertanding. Kemudian tujuan utama dalam suatu perencanaan program latihan yaitu pada tahap fase pertandingan ini yaitu untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal.

Terkahir menutup program perencanaan latihan terdapat fase transisi. Menurut Syafruddin (2011:168) periode transisi (periode peralihan), yaitu periode di mana terjadi penurunan prestasi puncak secara sadar, selain itu, bertujuan untuk membantu pemulihan dan rileksasi secara aktif. Tujuan utama periode ini adalah memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi.

Dalam penelitian ini pengetahuan program perencanaan latihan yang ingin diteliti meliputi 9 indikator yaitu (1) Persiapan umum (2) Persiapan khusus (3) Pra Kompetisi (4) Kompetisi (5) Transisi (6) Makro (7) Mikro (8) Sesi (9) Unit. Tingkat pengetahuan tiap pelatih terhadap program perencanaan pelatih tentu berbeda

tingkatannya. Dalam penelitian ini karena terdapat 2 kondisi pelatih yaitu pelatih berlisensi dan tidak mempunyai lisensi. Tingkat pengetahuannya jelas berbeda jika dibandingkan. Tingkat pengetahuan pelatih yang sudah mempunyai lisensi kepelatihan dikatakan lebih baik dibandingkan dengan pelatih yang belum memiliki lisensi. Pelatih dengan lisensi lebih menguasai hal apa yang harus dilakukan dalam menyusun program perencanaan latihan pelatih untuk diberikan kepada atlet yang dilatih.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.

Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.

2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat respondensendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
4. Validasi ahli hanya dari 1 orang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen masuk dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi pelatih yaitu 15 orang dengan presentase 39,47 %.
2. Pelatih yang memiliki dan tidak memiliki lisensi kepelatihan futsal dalam penelitian ini di akademi futsal se-Kabupaten Kebumen disimpulkan pelatih yaitu sebanyak 28 orang atau 73.7% responden tidak atau belum memiliki lisensi kepelatihan futsal, lalu 10 orang atau 26.3% responden memiliki lisensi kepelatihan futsal.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini ada beberapa saran yang perlu disampaikan, antara lain:

1. Perlu disarankan kepada pelatih Akademi Futsal se-Kabupaten Kebumen untuk memahami, mempelajari, dan menerapkan dalam proses melatih tentang perencanaan program latihan yang baik dan benar supaya tercapai tujuan yang diharapkan.
2. Untuk akademi diharapkan lebih memperhatikan kompetensi pelatih dengan memakai jasa pelatih yang memiliki lisensi.
3. Untuk organisasi diharapkan untuk lebih aktif dalam membuat program untuk lisensi kepelatihan.

### **C. Implikasi**

Pengetahuan merupakan informasi yang diketahui dan disadari oleh seseorang. Dalam penelitian ini pengetahuan pelatih tentang perencanaan program latihan menjadi dasar dalam meningkatkan dan mengembangkan latihan yang akan diterapkan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan pelatih akademi futsal se-Kabupaten Kebumen tentang perencanaan program latihan masuk dalam kategori sedang. Hal ini mengandung implikasi agar pelatih mampu meningkatkan pengetahuannya tentang perencanaan program latihan demi tercapainya prestasi atau tujuan yang diinginkan oleh pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian sebagai suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akmal, A.Z, Sulaiman, & Hartono, M. (2020) Evaluation of Futsal Training Program in North Sumatera. *Journal of Physical Education and Sports* 9 (2) (2020): 157 – 162.
- Barbieri, R. A., Zagatto, A. M., Milioni, F., & Barbieri, F. A. (2016). *Specific futsal training program can improve the physical performance of futsal players. Sport Sciences for Health, 12(2), 247–253. doi:10.1007/s11332-016-0283-z*
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodology of training. fifth edition*. United State of America: Human Kinetics.
- Bompa & Buzzichelli. (2015). *Periodization training for sport*. Australia: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Cholid. (2015). Peranan pelatih dalam memotivasi pemain sepakbola. *Jurnal FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Tahun XI, No. 20*
- Danardani, Wasti. (2008). Interaksi pelatih dan atlet dalam penetapan tujuan. *Jurnal Medikora. Vol IV Nomor 2*.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- FIFA. (2012). *Futsal Coaching Manual*
- Hanafi, M. Prastyana, B.R., Utomo, G.R. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Buku Ajar FPOK UPI Bandung
- Jaya, A. (2008). *Futsal gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka timur

- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion
- Hierro, J.V.L. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Swiss: Artgraphic Cavin SA, cavin.com
- Mahmud, (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Manescu, C. O. (2016). *Why Everybody Loves and Plays Futsal*. Marathon, 8(2), 200–205.
- Mardalis. (2008). *Metodologi penelitian: suatu pendekatan proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Martens, R. (2004). *Succesful coaching*. United State: Human Kinetics.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- M. Yulvia & R.S, Endang. (2021) Coordination Training Model Innovation for Junior Futsal Players: Aiken’s Validity. *Faculty of Sport Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia. (2021): 182*
- Nazir, M. (2009). *Metode penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pelana, R., Taufik, M. S., Widiastuti, Setiakarnawijaya, Y., Sukur, A., & Raharjo, S. (2020). Futsal Training Model with Futsal Measurement Tests For College Student-Athletes. *Semantic Scholar, 2*
- Setiawan, I. et al. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukmadinata. (2007). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.

Sukendro & Indrayana, B. (2017). *Pembinaan prestasi olahraga*. Jambi: FIK Universitas Jambi

Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga teori dan aplikasinya dalam pembinaan latihan*. Padang: UNP Press Padang

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Penunjukkan Pembimbing



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

Nomor : 166/PKO/VIII/2022  
Lamp. : 1 Eksemplar-proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TERHADAP PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN  
DI AKADEMI FUTSAL SE-KABUPATEN KEBUMEN

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

Yogyakarta, 29 Agustus 2022

Ketua Jursan PKO

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

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Lembar Konsultasi



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	9/9/2022	Dalam latar belakang belum menunjukkan pentingnya masalah penelitian. Jika kutipan sebutkan sumbernya.	<i>[Signature]</i>
2.	13/9/2022	- Tittle tulis penerbitan dengan Pedoman VAS - Kondisi latihan di alam - Tutur dengan - Kajar Teori, & trouble - pada sub variabel PPL	<i>[Signature]</i>
3.	26/9/2022	- Pahami definisi operasional - Buat instrumen penelitian	<i>[Signature]</i>
4.	27/7/2022	- Uraikan sub III, khususnya untuk definisi operasional variabel - Validasi instrumen.	<i>[Signature]</i>
5.	12/10/2022	- Beri Nomor untuk setiap gambar bagian kapita	<i>[Signature]</i>
6.	20/10/2022	- Jelaskan definisi instrumen dan lakukan penelitian - 6 gambar instrumen di sub di paragraf Kajar PKL	<i>[Signature]</i>

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

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/956/UN34.16/PT.01.04/2022 28 Oktober 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth. Manajemen dan Staf Pelatih Northland F.A**

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

Nama	: Gumelar Restu Aji
NIM	: 18602241041
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen
Waktu Penelitian	: 31 Oktober - 6 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.  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

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

Scanned with CamScanner



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

Nomor : B/954/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Manajemen da Staf Pelatih AIS Penajung F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.



Ketil 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



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/953/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Manajemen dan Staf Pelatih Dhamkur F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di  
Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.

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



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

Nomor : B/951/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **Manajemen dan Staff Pelatih Kridatama F.A**

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

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



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

Nomor : B/955/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Manajemen dan Staf Pelatih Raptors F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.



Nakil 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



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/949/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Manajemen dan Staf Pelatih Family F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di  
Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

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



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/952/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Manajemen dan Staf Pelatih Tunas Muda F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.

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



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

Nomor : B/948/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Manajemen dan Staf Pelatih Orion F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.

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



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/950/UN34.16/PT.01.04/2022

28 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Manajemen dan Staf Pelatih Satria Lorenz F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.

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



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/947/UN34.16/PT.01.04/2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

28 Oktober 2022

Yth. Manajemen dan Staff Pelatih Walet Muda F.A

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

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen  
Waktu Penelitian : 31 Oktober - 6 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.



Nakil 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 4. Surat Permohonan Validasi

**PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN AHLI**  
**PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN**

Hal : Permohonan Kesiediaan Validasi Instrumen  
Lampiran : 2 Bendel

Yth. Bapak  
Adib Febrianta, M.Pd.  
Dosen FIK UNY

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen", dengan ini saya :

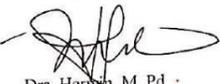
Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Pembimbing Skripsi : Drs. Herwin, M.Pd.

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli Perencanaan Program Latihan untuk validasi Instrumen yang saya buat dalam pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan di akademi futsal.

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

Yogyakarta, 12 Oktober 2022

Mengetahui,  
Dosen pembimbing

  
Drs. Herwin, M. Pd.  
NIP. 196502021993121001

Peneliti

  
Gumelar Restu Aji  
NIM. 18602241041

Scanned with CamScanner

## Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi

**SURAT KETERANGAN VALIDASI  
PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN**

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP : 12009920225742

Menerangkan bahwa benar-benar telah memvalidasi penelitian Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen mahasiswa di bawah ini :

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Yogyakarta, 12 oktober 2022  
Validator



Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP. 12009920225742

Scanned with CamScanner

## Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Instrumen

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP : 12009920225742  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Oktober 2022  
Validator,



Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP. 12009920225742

Catatan:  
 Beri tanda ✓

Scanned with CamScanner

## Lampiran 7. Surat Hasil Validasi Instrumen Penelitian

### Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama : Gumelar Restu Aji  
NIM : 18602241041  
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen

No	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Kejelasan Pernyataan	Gunakan bahasa yang efektif dan efisien
2.	Tata tulis.	Perbaiki kembali tata tulis
3.	materi	materi yang disampaikan cukup baik
Komentar Umum/lain-lain: Perbaiki kembali sebelum digunakan untuk penelitian.		

Yogyakarta, 12 Oktober 2022  
Validator,



Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP. 12009920225742

Lampiran 8. Angket

Assalamu'alaikum wr wb

Sehubungan dengan pengumpulan data penelitian kami yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pelatih Terhadap Perencanaan Program Latihan Di Akademi Futsal Se-Kabupaten Kebumen", untuk itu kami mohon untuk berkenan mengisi daftar pertanyaan atau pernyataan dalam angket ini.

Informasi yang diberikan sangat berguna untuk penelitian ini, untuk itu kami mohon untuk dapat mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Semua jawaban yang anda berikan adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Wassalamu'alaikum wr wb

RESPONDEN

Nama :

Usia :

ANGKET INSTRUMEN

1. Isilah identitas diri saudara di tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama
3. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda centang (V) pada tempat yang telah disediakan
4. Alternatif tanggapan

SS = “Sangat Setuju”

S = “Setuju”

RG = “Ragu-ragu”

KS = “Kurang Setuju”

TS = “Tidak Setuju”

Contoh

NO	PERNYATAAN	SS	ST	RG	TS	STS
1.	Pelatih setiap latihan selalu memberikan materi latihan yang menarik dan fleksibel.		√			

NO	PERNYATAAN	SS	ST	RG	TS	STS
1.	Perencanaan program latihan merupakan pedoman seorang pelatih untuk menentukan target					
2.	Fisik umum harus diimplementasikan difase persiapan umum					
3.	Teknik dasar wajib dilatihkan di fase persiapan umum					
4.	Meningkatkan kondisi fisik dasar kardiovaskular dilatihkan secara bertahap di fase persiapan umum					
5.	Latihan meningkatkan daya tahan aerobik di fase persiapan khusus					

6.	Mengurangi beban fisik umum dan meningkatkan fisik khusus dan teknik di periode persiapan khusus					
7.	Meningkatkan teknik dan taktik di fase persiapan khusus					
8.	Latihan menyerupai kompetisi sesungguhnya					
9.	Melakukan <i>try out</i> latihan tanding dengan tim yang kemampuan tim di bawah level tim di fase pra-kompetisi sebelum masuk kompetisi yang sesungguhnya					
10.	Mengevaluasi hasil <i>try out</i> dan kembali melakukan latihan tanding dengan kekurangan yang sudah diperbaiki di <i>try out</i> pertama					
11.	Menurunkan volume latihan dan menaikkan intensitas latihan dalam fase kompetisi					
12.	Volume latihan diturunkan agar menjaga ritme mencapai performa puncak					
13.	Latihan difokuskan untuk mematangkan teknik dan taktik dalam fase kompetisi					
14.	Memelihara kondisi fisik agar tetap berada di kondisi puncak					
15.	Melakukan recovery yang bertahap untuk menjaga fisik tetap terjaga di fase transisi					
16.	Melakukan istirahat total bagi pemain yang cedera dengan program yang direkomendasikan fisioterapis di masa transisi					

17.	Melakukan kegiatan rekreasi atau berlibur setelah mengikuti program					
18.	Melakukan evaluasi dari apa yang telah dilakukan dan dicapai agar ke depannya lebih baik lagi.					
19	Menetapkan periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi dalam program latihan					
20	Penekanan latihan kepada atlet untuk beradaptasi secara terstruktur					
21	Setiap periode berakhir 3-6 bulan					
22	Pembuatan dalam 1 mikro terdiri dari 2-3 hari program latihan					
23.	Dalam 1 minggu latihan harus menampilkan 2 puncak di periode tertentu					
24.	Siklus mikro mengalami modifikasi saat program sudah berjalan					
25.	Sesi latihan direncanakan dengan matang dan disesuaikan dengan periodisasi					
26.	Satu sesi latihan memiliki lebih dari 3 materi di latihan inti disesuaikan dengan kebutuhan					
27.	Setiap melakukan sesi latihan tidak harus melakukan cooling down di akhir latihan					
28.	Latihan inti tidak dianjurkan untuk memberikan materi 2 pembebanan yang					

	berat tanpa adanya penurunan intensitas latihan					
29.	Waktu yang dominan untuk 1 sesi latihan yaitu 120 menit					
30.	Unit latihan memiliki 2-3 jumlah materi yang sudah disesuaikan					
31.	Pelatih mengatur unit latihan sesuai dengan kebutuhan					
32.	Mengkombinasikan variasi latihan di setiap unit					
33.	Unit latihan tidak monoton dengan satu materi latihan saja					

Lampiran 9. Data Uji Coba

Nama	Persiapan Umum				Persiapan Khusus			Pra Kompetisi			Kompetisi				Transisi					Makro			Mikro			Sesi					Unit					Total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Ikbar B.	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	140
Zaenal	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	142		
Ahmad P.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	
Yusuf Joni P	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	3	4	4	130		
Deni fajar Setiadi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	136	
Rifa Faiza Dinata	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	2	4	5	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	141	
Prio Pambudi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	137	
Abdi Windiartha	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	126	
Slamet A.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	162	
Faozan Fiansyah	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	126	

Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas

No Soal	r	R	Keterangan
	hitung	Tabel	
1	0,682	0,576	Valid
2	0,900	0,576	Valid
3	0,716	0,576	Valid
4	0,828	0,576	Valid
5	0,824	0,576	Valid
6	0,635	0,576	Valid
7	0,824	0,576	Valid
8	0,682	0,576	Valid
9	0,900	0,576	Valid
10	0,716	0,576	Valid
11	0,820	0,576	Valid
12	0,900	0,576	Valid
13	0,828	0,576	Valid
14	0,743	0,576	Valid
15	0,828	0,576	Valid
16	0,719	0,576	Valid
17	0,828	0,576	Valid
18	0,741	0,576	Valid
19	0,030	0,576	Tidak Valid
20	0,824	0,576	Valid
21	0,682	0,576	Valid
22	-0,828	0,576	Valid
23	-0,685	0,576	Valid
24	0,900	0,576	Valid
25	0,716	0,576	Valid
26	0,828	0,576	Valid
27	0,824	0,576	Valid
28	-0,777	0,576	Valid
29	0,664	0,576	Valid
30	0,644	0,576	Valid
31	0,268	0,576	Tidak Valid
32	0,824	0,576	Valid
33	0,635	0,576	Valid
34	0,772	0,576	Valid

35	0,733	0,576	Valid
----	-------	-------	-------

Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,934	35

Lampiran 11. Tabel r

N	r	N	R	N	r	N	r	N	r	N	R
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 12. Data Penelitian

Nomor	Persiapan Umum				Persiapan Khusus			Pra Kompetisi			Kompetisi				Transisi				Makro			Mikro				Sesi					Unit				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	2	5	3	4	4	4	4	4	144	
2	5	4	5	4	4	5	5	5	1	5	2	3	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	2	4	3	5	4	5	4	4	4	4	136	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	3	4	5	2	5	4	4	4	5	4	5	136	
4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	159	
5	5	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	
6	5	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	5	130	
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2	3	3	4	4	5	4	3	4	4	5	3	4	5	3	4	4	3	4	4	5	128	
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	1	4	4	4	4	4	4	145	
10	5	5	5	5	2	4	5	5	2	5	2	2	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	3	1	4	4	4	5	4	5	135	
11	5	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	5	4	4	129	
12	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	4	4	4	5	5	135	
13	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	5	5	5	1	131	
14	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	2	3	4	4	5	5	4	138	
15	4	4	5	4	4	5	5	2	2	4	2	2	4	4	5	2	4	5	4	4	2	2	2	4	4	2	1	2	4	4	4	4	5	115	
16	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	128	
17	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	1	4	5	4	5	4	4	4	149	
18	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	139	
19	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	2	3	2	3	4	4	4	5	138	
20	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	151	
21	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	139	

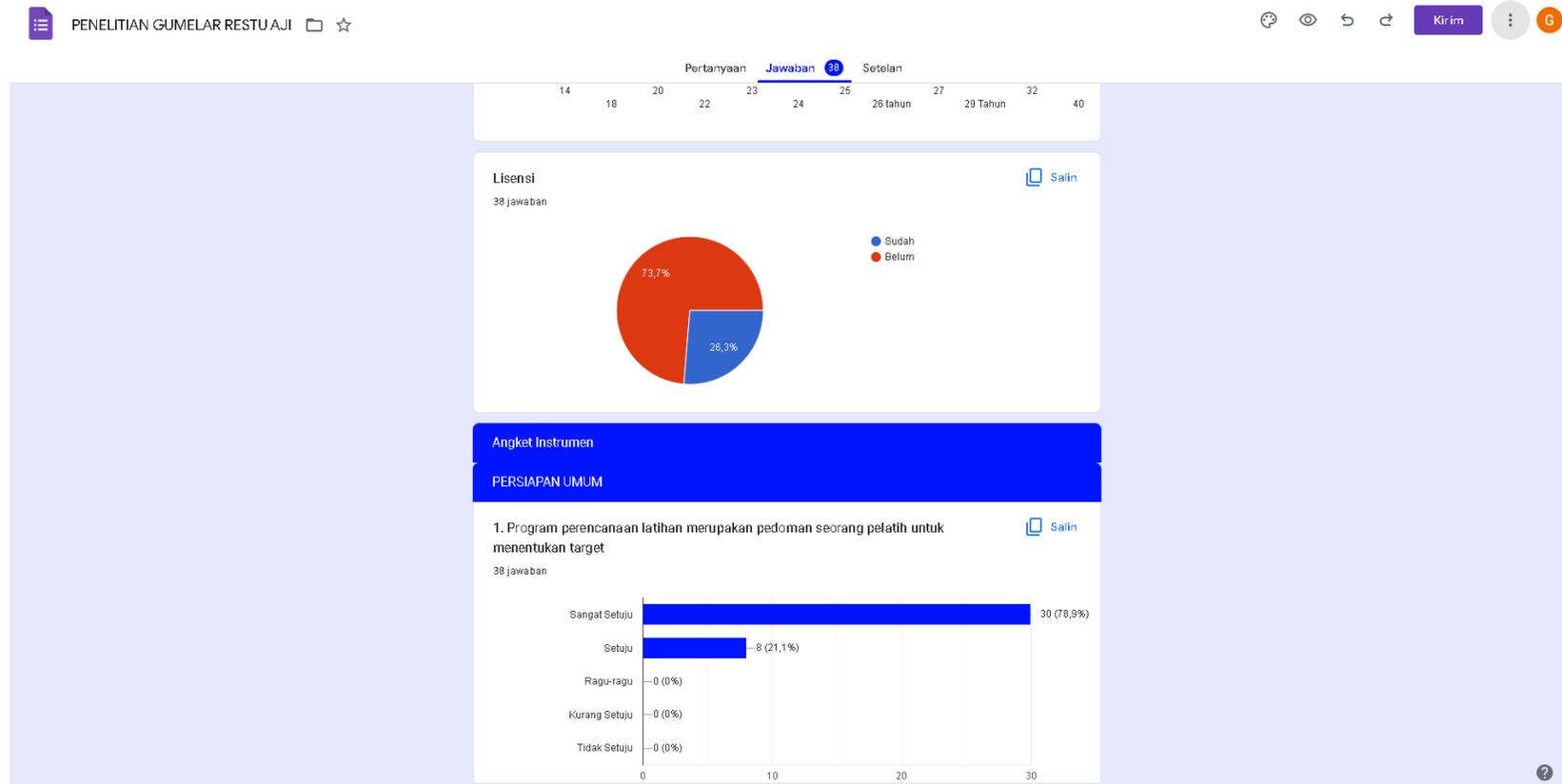
<b>22</b>	5	4	4	5	4	2	5	4	2	5	1	2	5	5	4	4	5	5	4	5	2	3	2	2	5	5	1	2	4	4	4	4	4	<b>122</b>
<b>23</b>	5	5	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	<b>124</b>
<b>24</b>	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	1	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	<b>134</b>
<b>25</b>	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	3	5	5	2	1	4	5	5	5	5	5	<b>145</b>	
<b>26</b>	5	5	5	4	4	2	5	5	2	5	3	2	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	5	3	1	4	4	4	5	4	5	<b>135</b>
<b>27</b>	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	<b>124</b>
<b>28</b>	5	4	4	4	3	4	5	4	4	5	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	<b>132</b>
<b>29</b>	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	2	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	<b>137</b>
<b>30</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	2	4	5	4	5	4	2	<b>150</b>
<b>31</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	2	4	5	4	5	4	2	<b>149</b>
<b>32</b>	4	4	2	4	5	4	3	4	1	4	4	3	2	5	5	5	4	5	5	4	1	2	1	1	4	2	4	4	5	1	2	4	4	<b>112</b>
<b>33</b>	5	4	4	5	4	4	5	5	2	5	4	4	2	5	5	2	4	5	5	4	4	4	2	4	4	2	1	1	4	4	4	4	4	<b>125</b>
<b>34</b>	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	<b>131</b>
<b>35</b>	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	2	3	5	5	5	4	4	<b>150</b>	
<b>36</b>	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>138</b>
<b>37</b>	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	1	3	3	5	5	3	3	5	5	4	3	5	4	4	5	4	1	3	4	4	5	5	5	<b>136</b>
<b>38</b>	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	1	3	1	3	4	5	5	<b>129</b>

Lampiran 13. Deskriptif Statistik

Statistik	
Mean	134,45
Median	134,50
Mode	124
Std. Deviasi	10,30
Minimal	112
Maksimal	159

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	$149,89 < X$	Sangat Tinggi	3	7,90
2	$139,60 < X \leq 149,89$	Tinggi	6	15,79
3	$129,30 < X \leq 139,60$	Sedang	15	39,47
4	$119,01 < X \leq 129,30$	Rendah	12	31,58
5	$119,01 > X$	Sangat Rendah	2	5,26
<b>Total</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

## Lampiran 14. Dokumentasi



### 38 jawaban

Lihat di Spreadsheet

Menerima jawaban

Ringkasan

Pertanyaan

Individual

#### Siapa yang telah menjawab?

- anjrahlorenz@gmail.com
- arifanfauzifanani@gmail.com
- adamsuryadarmawan@gmail.com
- pandudarmawan806@gmail.com
- mrifqimuafa@gmail.com
- bayuekasss17@gmail.com
- pratemamyudapratama115@gmail.com
- umamku88@gmail.com
- faizalfikri694@gmail.com

#### Nama Lengkap

38 jawaban

Annas Fatkhurrohman



